



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Voimahetkiä ikääntyneille

Häkkilä, Jasmin & Korhonen, Anna

2015 Porvoo



Laurea-ammattikorkeakoulu  
Porvoo

## Voimahetkiä ikääntyneille

Häkkilä Jasmin  
Korhonen Anna  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Joulukuu, 2015

Jasmin Häkkinen ja Anna Korhonen

### Voimahetkiä ikääntyneille

Vuosi	2015	Sivumäärä	55
-------	------	-----------	----

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää Gammelbackan Hyvinvointikeskuksen asiakkaiden mielen hyvinvointia. Tavoitteina oli lisätä heidän voimaantumistaan ja antaa itsehoitokeinoja ryhmätoiminnan kautta. Selvitimme miten he kokevat musiikin, liikunnan, rentoutumisen ja yhdessäolon vaikuttavan heidän mielen hyvinvointiin.

Järjestimme neljä kahden tunnin kestoista Voimahetkeä lokakuussa 2015 Gammelbackan Hyvinvointikeskuksessa. Kyseessä oli avoin ryhmä ja joka kerralle oli suunniteltu oma ohjelma. Osallistujia oli kerroille 3-4 ihmistä. Selvitimme kiteytyvätkö saadut tulokset opinnäytetyössä kasaamaamme tutkittuun tietoon. Aineiston keräsimme ryhmäkeskustelulla, jonka videokuvasimme. Analysoinnissa käytimme aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Litteroitua tekstiä syntyi 13 sivua. Voimahetket toteutuivat hyvin ja saimme mainiota palautetta asiakkailta.

Opinnäytetyömme tulokset kiteytyvät vahvasti kasaamaamme teoriapohjaan. Asiakkaat kokivat sosiaalisten suhteiden olevan merkittävin voimavara. Heidän mukaan liikunnalla, rentoutumisella ja luovuudella on suotuisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin ja kaikki teemat toivat heille hyvän mielen. Asiakkaat kokivat hetkissä voimaantumista ja saivat keinoja, mitä voi tehdä mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tuloksista voimme todeta, että ryhmätoiminta on kotona asuvalle ikäihmiselle päivän kohokohta, joka mahdollistaa sosiaalisen aktiivisuuden. Ryhmätoiminnan järjestämisellä voidaan vaikuttaa ikäihmisen elämänlaatuun lisäten hänen selviytymistä arjen haasteista. Tuloksia voidaan käyttää apuna Hyvinvointikeskuksen toimintaa suunniteltaessa.

Avainsanat: ikäihmiset, ryhmätoiminta, mielen hyvinvointi

Jasmin Häkkinen & Anna Korhonen

**Power Moments for the Elderly**

Year	2015	Pages	55
------	------	-------	----

---

The purpose of this functional thesis was to increase the mental welfare of the clients of the Gammelbacka Wellness Center. The goal was to increase their empowerment and give them tools for self care through group activities. We examined how the participants experienced music, exercising, relaxing and socialization affect their mental welfare.

In October 2015 we arranged four "power moments" which lasted for two hours in the Gammelbacka Wellness Center. It was an open group and we planned own program for each time. The amount of participants for each time was 3-4 people. We wanted to find out if the results confirm the theoretical base. The material of our thesis was gathered from group conversation, which was videotaped. We analyzed the material using content analysis method. We got thirteen pages of transcribed text. The power moments took place well and we got excellent feedback from the clients.

The empirical results of this thesis prove our theoretical base correct. The clients felt that social relations are their most remarkable asset. The elderly felt that exercising, relaxing and creativity have a positive impact on their mental welfare and every theme gave them a good mood. Clients experienced empowerment in our moments and got tools which they can use to support their welfare. According to the results, group activity is the highlight of the day for the elderly living at home and it makes their social activeness possible. We can affect the quality of life of the elderly by increasing their survival of everyday life by organizing group activities. The results of this thesis can be used when planning new activities in the Wellness Center in the future.

Keywords: elderly, mental welfare, empowerment

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tehtävä .....	8
3	Terveyden edistäminen .....	8
3.1	Preventiivinen ja promotiivinen terveyden edistäminen.....	8
3.2	Positiivinen mielenterveys ja terveyttä suojaavat tekijät.....	9
3.3	Voimavarat .....	10
3.4	Osallisuus ja itsehoito .....	11
4	Kotona asuvan ikääntyneen mielenterveyden tukeminen .....	12
4.1	Liikunnan ja mielen hyvinvoinnin yhteys.....	12
4.2	Hyvää oloa sosiaalisista suhteista .....	14
4.3	Luovuus antamassa voimaa .....	14
4.4	Rentoutuminen mielenrauhan tuojana .....	16
4.5	Ryhmätoiminta .....	16
5	Opinnäytetyön empiirinen toteuttaminen .....	17
5.1	Opinnäytetyön toteuttaminen projektina .....	17
5.2	Hyvinvointikeskus toimintaympäristönä.....	19
5.3	Aineistonkeruu ja analyysimenetelmät.....	19
5.3.1	Ryhmäkeskustelu ja videointi .....	19
5.3.2	Sisällönanalyysi analyysimenetelmänä .....	21
5.4	Voimahetket .....	22
5.4.1	Kokemukset rentoutumisesta .....	22
5.4.2	Ikäihmisten kokemukset luovuudesta.....	27
5.4.3	Ikäihmisten kokemukset yhdessäolosta .....	32
5.4.4	Ikäihmisten kokemukset liikunnasta .....	38
6	Pohdinta .....	44
6.1	Tulosten tarkastelu .....	44
6.2	Eettiset kysymykset.....	45
6.3	Luotettavuus .....	46
7	Lähteet.....	47
	Liitteet .....	52
	Liite 1. Mainos .....	52
	Liite 2. Ryhmäkeskustelun runko.....	53
	Liite 3. Esimerkit pelkistyksistä .....	54

## 1 Johdanto

Enemmistö yli 75-vuotiaista ikääntyneistä asuu omassa kodissaan, joko vuokra-asunnossa tai omistusasunnossa. Osa näistä yli 75-vuotiaista ikäihmisistä asuu myös palveluasunnoissa. Ikääntyneen selviytymiseen omassa kotona vaikuttavat muun muassa lähiomainen, muiden auttajien verkostot ja elinympäristö. Laitoshoitoa pyritään vähentämään ja nykyään iäkkäitä tuetaan asumaan mahdollisimman pitkään omassa kotona. Monilla kotona asuvilla ikääntyneillä on heikentynyt toimintakyky, jolloin niin sosiaalisen kuin kulttuurillisenkin elinympäristön merkitys korostuu. Tämän takia onkin tärkeää edistää ikäihmisten hyvinvointia ja itsenäistä selviytymistä arjen askareista. Näin pystytään parantamaan ikäihmisten osallistumismahdollisuuksia niin sosiaaliseen kuin yhteiskunnalliseenkin elämään. (Ikonen & Julkunen 2008, 9-11.)

Vaaraman, Luoman, Hertton, Mikkilän & Mannisen (2006, 43-44) mukaan suurin osa Helsingin kotihoidon asiakkaita ovat tyytyväisiä omaan elämäänsä ja nauttivat siitä. Heikentyneestä toimintakyvystä huolimatta nämä kotona asuvat ikäihmiset kokevat oman elämän olevan merkityksellistä. Kuitenkin neljäsosalla ikäihmisistä psyykkistä hyvinvointia heikentävät ahdistuneisuuden tunteet, alakuloisuus ja mielenkiinnon menettäminen ennen nautintoa tuottaneisiin asioihin. Vaaraman ym. (2006, 45-46,51) mukaan melkein puolet näistä kotihoidon asiakkaista kokevat olevansa myös yksinäisiä ja ovat sitä mieltä, etteivät tapaa läheisiään tarpeeksi usein. Kielteisten tunteiden koetaan varjostavan elämää, kun taas oman terveyden kokeminen hyväksi vaikuttaa myönteisesti elämänlaatuun.

Olimme mukana keväällä 2015 Gammelbackan Hyvinvointikeskuksen kehittämisprojektissa suunnittelemassa sen asiakkaille Hyvä mieli-pistettä. Aiheina olivat elämänhallinta, itsensä arvostaminen ja arjen mielekkyys. Projekti antoi hyvän pohjan jatkaa aihetta syvemmin opinnäytetyöksi, sillä Hyvinvointikeskus ja osa tulevasta asiakaskunnasta olivat meille ennestään tuttuja. Valintaan vaikutti myös oma kiinnostus, Hyvinvointikeskuksen asiakkailta saatu positiivinen palaute ja heidän toiveensa toiminnan jatkumisesta.

Kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutui projektimuotoisesti. Yhteistyökumppanina ja tilaajana toimi Porvoon kaupunki. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä korostui terveyden edistäminen, ikääntyneen mielen hyvinvoinnin tukeminen ja ikäihmisen osallisuuden sekä voimavarojen vahvistaminen. Suunnittelimme ja toteutimme Gammelbackan Hyvinvointikeskuksen asiakkaille voimaannuttavaa ryhmätoimintaa. Meidän järjestämän ryhmätoiminnan nimi oli Voimahetket. Hetkien teemoihin kuuluivat musiikki, liikunta, yhdessäolo ja rentoutuminen ja selvitimme ryhmäkeskustelun avulla, miten ikääntyneet kokevat näiden asioiden vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa. Opinnäytetyöhömmme sisältyy myös jokaiselle teemalle oman teoreettisen pohjan, joka perustuu tutkittuun tietoon. Selvitimme myös, mi-

ten hyvin saamamme tulokset kitkeytyvät kasaamaamme tietoon ja vahvistavatko ne toisiaan. Toteutimme neljä Voimahetkeä ikäihmisille ja jokaisen hetken kesto oli kaksi tuntia. Aineistonkeruuna käytettävä ryhmäkeskustelu pidettiin jokaisen toimintapäivän lopussa, joka videoitiin. Käytimme aineistoanalyysimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tässä opinnäytetyössä keskityimme Hyvinvointikeskuksen asiakkaiden mielen hyvinvoinnin tukemiseen ja sen edistämiseen. Opinnäytetyömme tuloksia voidaan käyttää apuna tulevaisuudessa, kun suunnitellaan ikäihmisille tarkoitettua toimintaa samaiseen Hyvinvointikeskukseen tai muuhun vastaavaan paikkaan. Tällöin voidaan vahvistaa kotona asuvien ikäihmisten selviytymistä arjen haasteista tukemalla heidän toimintakykyänsä, jolloin he voivat asua mahdollisimman pitkään omassa kodissaan.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää Gammelbackan Hyvinvointikeskuksen asiakkaiden mielen hyvinvointia. Tavoitteina oli lisätä Hyvinvointikeskuksen asiakkaiden voimaantumista ja antaa keinoja ryhmätoiminnan kautta, joiden avulla he voivat tukea omaa mielenterveyttä. Tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa Voimahetkiä Hyvinvointikeskuksen asiakkaille ja selvittää, miten ikääntyneet kokevat musiikin, liikunnan, rentoutumisen ja yhdessäolon vaikuttavan heidän hyvinvointiin.

## 3 Terveyden edistäminen

### 3.1 Preventiivinen ja promotiivinen terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen ajatellaan prosessiksi, jossa tarkoituksena on vaikuttaa positiivisesti kansanterveyteen. Oleellista tässä on terveellisen elinympäristön aikaansaaminen, ihmisten henkilökohtaisten taitojen kehittäminen ja terveyspalvelujen uudistaminen. Tarkoituksena on, että ihmisen oma-aloitteista toimintaa tuetaan esimerkiksi antamalla terveysneuvontaa. Tällöin ihmiselle annetaan keinoja ja mahdollisuuksia, joilla hän voi pitää yllä omaa terveyttään ja kohentaa sitä. Terveyden edistäminen käsittää ihmisen koko elämän kokonaisuutena, johon vaikuttavat niin yksilölliset kuin yhteiskunnallisetkin tekijät. Yhteistyö, voimavarojen käyttö ja osallistaminen ohjaavat terveyden edistämistä ja tärkeää on myös ihmisarvon kunnioittaminen ja oikeudenmukaisuus. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 51, 56-57.)

Terveyden edistäminen pitää sisällään preventiivisen ja promotiivisen näkökulman. Promotiivisella toiminnalla edistetään ihmisen terveyttä suojaavia tekijöitä, vahvistetaan voimavaroja ja tuetaan hänen selviytymistään. Preventio on ehkäisevää toimintaa, joka jakautuu primaari-, sekundaari- ja tertiaaripreventioon. (Haarala ym. 2008, 54-55.) Primaaripreventiolla tarkoitetaan terveysongelman ehkäisyä ennen sen ilmaantumista kun taas sekundaaripreventiolla tarkoitetaan sairauden tai sen pahenemisen ehkäisyä. Tertiaariprevention tavoitteena on ehkäistä sairauden aiheuttamia haittoja ja ylläpitää sen hetkistä terveyttä. (Koskenvuo & Mattila 2009.)

Pietilän, Varjorannan & Matveisen (2009, 6-7) mukaan asiakkaan voimavarojen tunnistaminen ja niiden vahvistaminen sekä yksilöllisten tarpeiden huomioiminen ja terveyttä tukevien tekijöiden tiedostaminen ovat terveyden edistämistyön arvoperustaa. Myös asiakkaan kohtaaminen ja vuorovaikutus kuuluvat terveyttä edistävän työn keskeiseen sisältöön. Asiakkaan itsemääräämisoikeus ja tiedonsaantioikeus ohjaavat asiakasta ottamaan enemmän vastuuta



omasta terveydestään. Toimintamme perustui ennaltaehkäisevään terveyden edistämiseen. Pyrimme tukemaan ja edistämään asiakkaiden mielen hyvinvointia tutustuttamalla heidät viikoittain eri keinoihin, jotka he voivat ottaa mukaan arkeensa.

### 3.2 Positiivinen mielenterveys ja terveyttä suojaavat tekijät

Positiivinen mielenterveys kuvataan hyvinvoinnin kokemukseksi, jonka avulla ihminen elää mielekästä elämää. Positiivinen mielenterveys käsittää tyytyväisyyden omaan elämään, kyvyn kohdata vastoinkäymisiä, tunteen elämän hallinnasta ja tietoisuuden omien voimavarojen riittävydestä. Se käsittää myös tuntemuksen omista vaikutusmahdollisuuksista elämään ja optimistisen asenteen siihen. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2012, 17-18.)

Salutogeneesi nähdään positiivisen mielenterveyden lähtökohtana ja se on vastaus siihen, miksi toiset ihmiset pysyvät toimintakykyisinä elämän suuristakin vastoinkäymisistä huolimatta. Tutkimuksista ilmenee, että näillä ihmisillä on voimakas koherenssin tunne, joihin sisältyvät elämän hallittavuus, mielekkyys ja ymmärrettävyys. Vahva koherenssin tunne ennustaa siis parempaa mielenterveyttä ja elämänlaatua. Koherenssin tunne voi iän mukana vahvistua ja sen kehityksen kannalta on oleellista, miten ihmiset ottavat oppia vastoinkäymisistään. (Toivio & Nordling 2013, 65.) Tuloisela-Rutasen (2012, 49, 104) mukaan korkeat koherenssipisteet saavat henkilöt omaavat eniten eheyttä lisääviä tekijöitä. Tällaisen ihmisen ominaisuuksiin kuuluu, että hän suhtautuu myönteisesti elämään ja elää ilmeisesti. Hän on ihmisenä rakentava ja realistinen. Matalimmat koherenssipisteet ovat henkiöillä, jotka pyrkivät elämässään myönteisyyteen, tarttuvat tukirakenteisiinsa ja elävät paineen alla.

Mielenterveyttä suojaavat tekijät suojaavat ihmistä ulkoapäin tulevilta haavoittavilta tekijöiltä. Sisäisiin tekijöihin lukeutuvat sosiaalinen tuki, hyvä itsetunto, hyväksytyksi tuleminen tunne ja mahdollisuus itsensä toteuttamiseen, sekä hyvä fyysinen terveys ja perimä. Omaan henkiseen hyvinvointiin voi vaikuttaa vahvistamalla näitä tekijöitä, jotka auttavat vastoinkäymisissä. Ulkoiset suojaavat tekijät käsittävät turvallisen elinympäristön, toimeentulon ja vaikutusmahdollisuudet. Kulttuuriset arvot, jotka tukevat ihmisarvoa ja ihmisen autonomiaa, voidaan lukea myös ulkoisiin tekijöihin. (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 47.)

Virtasen (2006, 58-62) mukaan joillakin ikääntyneillä säilyy myönteinen minäkäsitys ja elämänhallittavuus pitkäaikaissairauksista huolimatta. Nämä ikääntyneet, jotka edelleen ovat tyytyväisiä elämään kokevat itsensä elämänhaluisiksi ja selviytyjiksi. Näiden ihmisten monipuolisiin elämänhallintakeinoihin kuuluvat vahvasti oikean asenteen omaksuminen ja uskonelämä. Lapset ja lapsenlapset ovat tärkeässä roolissa ikääntyneen elämässä, sillä heistä saadaan henkistä voimaa uuteen päivään. Nämä ikääntyneet ajattelevat vastoinkäymisten kuulu-

van elämään ja pyrkivät kuitenkin pitämään katseen tulevaisuudessa. Sisäiseen elämänhallintaan kuuluu ettei sairauksille anneta painoarvoa eikä niille uhrata liikaa ajatuksia. Ikääntyneet kokevat, että tämä vaatii työtä ja kärsivällisyyttä. Keskityimme projektissamme vahvistamaan Hyvinvointikeskuksen asiakkaiden mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, jolloin heidän kokemus elämänhallinnasta ja tyytyväisyys paranisi. Tarkoituksena oli tällä tavalla parantaa heidän selviytymistään arkipäivän haasteista.

### 3.3 Voimavarat

Voimavara-käsitteellä tarkoitetaan samaa asiaa kuin resurssilla eli kykyä, mahdollisuutta tai vahvuutta, jota ihminen pystyy hyödyntämään. Voimavarojen käyttö mahdollistaa paremman elämänhallinnan ja selviytymisen arjen haasteista. Ihmisen psyykkisiin voimavaroihin lasketaan mukaan kognitiiviset taidot, itsetuntemus, motivaatio ja tunnesäätelyn taidot, kun taas fyysisiä ovat terveydentila ja ikä. Sosiaalisten voimavarojen avulla yksilö pystyy luomaan ja ylläpitämään ihmissuhteitaan. Voimavarana voi toimia melkein mikä vaan vaikkapa ihmisen aikaisempi kokemus tai saman elämäntilanteen käynyt ihminen, jolta saa vertaistukea. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 65-66.)

Voimavarojen merkitys korostuu erilaissa vanhenemisen teorian malleissa, joissa iän nähdään tuovan mahdollisuuksia. Näissä korostuu ikäihmisen näkeminen aktiivisena osallistujana omassa elämässään. Gerontologit Paul ja Margret Baltes korostavat onnistuvan vanhenemisen teoriassa ikäihmisen merkittävää sopeutumiskykyä ja voimavaroja. Iän myötä menetettyjen kykyjen kompensoinnilla ja keskittymällä voimia antavaan toimintaan ikäihminen pystyy pitämään omaa elämänsä. Teorian mukaan onnistuneessa vanhenemisessä ikäihminen pystyy säilyttämään jatkuvuuden ja tasapainon. (Sarvimäki, Heimonen & Mäki-Petäjä-Leinonen 2010, 28-29.)

Ihmisen voimaantuminen eli empowerment on voimavarakeskeisyyden lähtökohta, jolla tarkoitetaan ihmisen kyvykkyyttä tehdä hänen hyvinvointiinsa liittyviä päätöksiä. Voimavarakeskeisen neuvonnan avulla tuetaan ikääntyneen voimaantumista, jossa korostuu tasavertaisuus, aktiivinen osallistuminen, autonomia ja reflektio. Voimavarojen tunnistamisella ja niiden tukemisella luodaan ikääntyneelle voimaantumisen kokemuksia, vahvistetaan henkilökohtaista hallintaa, edistetään hänen itsehoitovalmiuksia sekä mahdollistetaan parempi elämänlaatu ja pidempi elinikä. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 26, 222-223.)

Voimavaralähtöisellä lähestymistavalla tarkoitetaan ratkaisukeskeistä asennetta ja tiettyä, myönteistä tapaa kohdata elämän haastavat tilanteet. Tähän ajattelutapaan sisältyvät omien voimavarojen löytäminen ja niiden tukeminen, tulevaisuuteen katsominen ja toiveikkouden

esille nostaminen. Voimavara-ajattelussa epäonnistumiset nähdään oppikokemuksina ja huomioidaan, että eteneminen tapahtuu pienin askelin kohti tavoitetta. Itsensä arvostaminen valintoja tehdessä, muiden arvojen kunnioittaminen ja ajatus, että omilla voimavaroillaan voi saada aikaan muutosta, ovat keskeisiä asioita ratkaisukeskeisessä ajattelutavassa. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2006.)

Pirskasen, Laukkasen, Varjorannan & Pietilän (2013, 123-125) mukaan nuorten päihteiden käytöllä on selvä yhteys voimavaroihin. Sosiaalisen verkoston esimerkiksi ystävien ja vanhempien kannustavalla tuella on yhteys nuorten päihteettömyyteen. Myöskin nuorten vähäisillä voimavaroilla oli taas yhteys nuoren päihteiden käyttöön. Negatiivisella itsetunnolla ja terveydellä sekä ystävien päihteiden käytöllä on vaikutusta nuoren ajatteluun, lisäten päihteiden käyttöä. Voimavara-ajattelu näkyi toiminnassamme niin, että ihmiset löytävät järjestämämme toiminnan kautta itsestään kenties arjen keskellä unohtuneita voimavaroja, joita he voivat hyödyntää tästä eteenpäin. Tarkoituksena oli, että he kokevat voimaantumisen tunteita musiikin, taiteen, yhdessä olon ja liikunnan kautta.

### 3.4 Osallisuus ja itsehoito

Osallisuus käsitettä avataan mahdollisuutena vaikuttaa itseän ja ympäristöön liittyviin asioihin ja toimimaan niissä aktiivisesti. Osallisuuden avulla saadaan mielekkyyttä elämään ja vahvistetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tätä kautta osallisuudella on hyvinvointia lisäävä vaikutus ja sitä myös pidetään syrjäytymisen vastavoimana. Osallisuutta pystytään vahvistamaan eri keinoin ja näitä ovat esimerkiksi yhteiskunnan vaaleissa äänestäminen. Osallisuus ja osallistuminen edellyttävät jonkin verran elämänhallintaa esimerkiksi kykyä selviytyä arkipäivän hankalista tilanteista. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 31.)

Laitilan ja Pietilän (2011, 25-27) mukaan asiakkaan osallisuus ei toteudu riittävän hyvin työntekijöiden mielestä mielenterveys- ja päihdetyössä. Asiakkaan osallisuus nähdään monitasoisena toimintana ja vastuunjakamisena, jolloin hänen mielipiteiden huomioon ottaminen on tärkeää. Näin ei aina toteudu, esimerkiksi työntekijöiden riittämättömän osaamisen tai kiireen takia. Työntekijät kokevat kuitenkin itse olevansa asiakkaan osallisuuden kannustajia ja mahdollistajia. Asiakkaan omalla psyykkisellä ja fyysisellä voinnilla nähdään olevan vaikutusta hänen kykynsä ja haluunsa osallistua. Työntekijät nostavat esille näkökulman, että kaikki asiakkaat eivät myöskään välttämättä halua osallistua tai ovat arkoja jakamaan omia ajatuksiaan muiden kanssa.

Itsehoidolla tarkoitetaan oman terveyden hoitamista eli vastuunottamista omasta terveydestä. Tällä pyritään ylläpitämään terveyttä ja parantamaan sitä. Mielenterveyden itsehoitoon

kuuluvat muun muassa elintapojen tarkastaminen ja rentoutustekniikoiden opettelu. (Vuori-lehto ym. 2014, 30.) Ehkäisyyn liittyvissä asioissa tulisi asiakkaan kanssa puhua hoitoon sitoutumisesta. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että potilas tiedostaa ehkäisytoimiin liittyvät yksilölliset hyödyt ja haitat. Lisäksi hän olisi valmis sitoutumaan oman motivaationsa ja harkintansa mukaan noudattamaan saatuja ohjeita esimerkiksi muuttamaan terveysneuvonnan myötä elämäntapojaan. (Koskenvuo & Mattila 2009.)

Kirjallisuuskatsauksen mukaan yksilö- ja ryhmäinterventioilla pystytään vaikuttamaan ikääntyneiden elintapoihin, kun ne perustuvat henkilökohtaiseen ja yksikölliseen ohjaukseen. Hoitoon sitoutumista pyritään myös edistämään kyseisillä interventioilla. Ohjauksella pystytään vaikuttamaan ihmisen uskomuksiin, lisäämään tietoa ja näin edistämään henkilön hoitoon sitoutumista. Näillä interventioilla on voimistava vaikutus ikääntyneen elämänlaatuun lisäten henkilön voimavaroja sekä tietoa sairaudesta. Onnistuneilla interventioilla on vaikutusta myös henkilöiden ajattelutapaan, sillä se vahvistaa muutoshalukkuutta ja minä pystyn-ajattelua. Myös fyysisen kunnon kohentuminen kuuluu vahvasti näihin hyötyihin. (Kurikkala, Kääriäinen, Kyngäs & Elo 2015, 8, 10-11.)

Lunnelan, Kyngäksen & Huplin (2005, 155-156) mukaan glaukoomapotilaan hoitoon sitoutumista lisääviä tekijöitä ovat hoitohenkilökunnalta ja omaisilta saatu tuki ja tyytyväisyys saamansa hoitoon ja ohjaukseen. Hoitoon sitoutumista lisäävät myös potilaan hoitomotivaatio, normaaliuden tunne ja ajatus siitä, ettei sairaus haittaa arkielämää. Ne potilaat, jotka huolehtivat itsestään hyvin, ovat enemmän hoitoon sitoutuneita. Hoitoon sitoutumista lisää myös vahvasti se, ettei ihminen pelkää lisäsairauksia. Naisten hoitoon sitoutuminen on parempaa kuin miehillä. Pyrimme antamaan hyvän kokemuksen osallistavasta toiminnasta, jolloin ihmiset uskaltaisivat ehkä tulevaisuudessa ottamaan enemmän osaa erilaisiin tapahtumiin. Tarkoituksena oli, että asiakkaat löytävät keinoja itsehoitoon järjestämämme toiminnan kautta ja ymmärtävät, että jokainen ihminen on se suurin vaikuttaja omaan terveyteen ja hyvinvointiin.

## 4 Kotona asuvan ikääntyneen mielenterveyden tukeminen

### 4.1 Liikunnan ja mielen hyvinvoinnin yhteys

Hyvinvointi käsitteellä viitataan omakohtaiseen hyvinvointiin ja yhteisötason hyvinvointiin. Hyvinvointi jaetaan kolmeen eri alueeseen ja näihin lukeutuvat terveys, materialistinen hyvinvointi ja ihmisen oma arvio yleisestä terveydentilastaan. Yksilölliseen hyvinvointiin sisältyvät esimerkiksi sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen ja onnellisuuden kokeminen sekä sosiaalinen pääoma. Yhteisötason hyvinvointi kattaa taas elinolot, toimeentulon, työllisyyden ja työolot. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014.)

Ala-Poikelan (2010, 24, 26) mukaan liikunta, terveellinen ruoka, harrastukset, ihmissuhteet, elämänhallinta ja terveys nähdään tekijöinä, joista hyvinvointi muodostuu. Hyvinvointi on kokonaisvaltaista, johon vaikuttavat monet asiat. Myös motivaatiolla on oleellinen merkitys hyvinvoinnissa ja sen edistämisessä, sillä se koetaan eteenpäin vieväksi voimaksi, vaikkakin sen lähteet ovat yksilöllisiä. Motivoiviksi tekijöiksi kuuluvat perhe, vertaistuki ja ulkonäölliset tekijät. Myös oma jaksaminen ja hyvä olo lukeutuvat kyseiseen ryhmään, koska näiden koetaan vaikuttavan myönteisesti elämänlaatuun.

Säännöllisellä liikunnan harrastamisella ikäihminen ylläpitää ja edistää kokonaisvaltaista toimintakykyään. Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä onnistuvaan vanhenemiseen, sillä liikunta parantaa ikääntyneen elämänlaatua ja hidastaa raihnaistumista. Ikäihmistä on siis tärkeä kannustaa ja motivoida liikkumaan, huomioimalla myös liikuntarajoitteet, koska liikunnasta saadaan monia edullisia terveyshyötyjä. (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä 2012.) Helkalan (2012, 47-48) mukaan yksin asuvat, ikääntyneet naiset kokevat liikuntakyvyn tärkeäksi asiaksi elämässään. Ikääntyneen hyvä fyysinen toimintakyky on yhteydessä heidän itsenäisyyden ja omatoimisuuden säilymiselle. Osalle näistä ikäihmisistä liikunnan harrastaminen on merkityksellistä ja he liikkuvat oman toimintakyvyn sallimissa rajoissa. Terveellinen syöminen nähdään myös liittyvän omasta fyysisestä aktiivisuudesta huolehtimiseen. Ikäihmisen oma sosiaalinen verkosto on vaikuttajana myös siihen, että hänen fyysinen aktiivisuutensa säilyy.

Kuhasen (2009, 32-33, 35) mukaan liikunnalla on myös merkittävä vaikutus ikäihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Ikäihmisen hyväksi kokema oma terveydentila ja harrastettu liikunnan määrä on yhteydessä vähäiseen depressioon. Keskitehoisen liikunnan harrastaminen vaikuttaa suotuisasti myös ikäihmisen tyytyväisyyteen. Ihmisen ikä, toimintakyky ja terveydentila vaikuttavat siihen, kuinka paljon liikuntaan he käyttävät aikaa. Kun ikäihminen kokee terveytensä heikentyneeksi, vähenee myös liikuntaan käytetty aika. Ikäihmiset, jotka kokevat lähiympäristön turvallisiksi ovat fyysisesti aktiivisempia kuin he, jotka kokevat ympäristön olevan turvaton.

Liikunta näkyi toiminnassamme keskustelun muodossa, sekä järjestämällä ikäihmisille suunnatun jumpan. Tarkoituksena oli, että ihmiset kokevat liikkumisen miellyttävänä ja energiaa antavana aktiviteettinä. Tällöin he voivat alkaa harrastamaan sitä aktiivisemmin, kun he huomaavat liikunnasta saadut myönteiset vaikutukset. Kannustimme ihmisiä liikkumaan siitä saatavan hyvän olon takia ja käyttämään liikuntaa keinona lievittämään esimerkiksi ahdistuneisuutta.

#### 4.2 Hyvää oloa sosiaalisista suhteista

Kotona asuvat ikääntyneet kokevat, että sosiaaliset kontaktit ovat tärkeitä ja ne kuuluvat arkielämään. Siihen sisältyvät läheisten ihmisten tapaaminen joko omassa kodissa ja sen ulkopuolella. Myös puhelinsoitot koetaan tärkeiksi päivän tapahtumiksi, joiden avulla pystytään ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Arjen keskiöön kuuluvat monella ikääntyneellä harrastukset, koska niiden kautta on mahdollista tavata samanikäisiä ihmisiä. Lasten ja lastenlasten tapaaamisella on painava merkitys ikäihmisen elämään. (Keskikylä 2009, 53-54.) Sosiaaliset suhteet ja mielekkään arjen elementit ovat kotona asuvien ikäihmisten merkittäviä voimavaroja. Näihin kuuluvat ikäihmisen perheen ja ystävyys-suhteiden lisäksi sosiaalinen toimijuus ja sosiaalisen tuen saaminen. Psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi, sekä kyky selviytyä päivittäisistä toiminnoista tuovat sisältöä arkeen ja nämä koetaan tärkeiksi voimavaroiksi. Voimavaroja tukeviksi asioiksi tunnustetaan terveyttä edistävät kotihoidon palvelut sekä ympäristön toimivuus ja turvallisuus. (Turjamaa, Hartikainen & Pietilä 2011, 10-11.)

Kotona asuville ikäihmisille suunnattu päivätoiminta vaikuttaa myönteisesti heidän psyykseen hyvinvointiin. Kyseinen toiminta tukee heidän sosiaalista osallisuuttaan ja tuo kotona asuville ikäihmisille yhteisöllisyyden tunnetta ja vaihtelua sekä piristystä arkeen. Ikäihmiset kokevat päivätoimintaan osallistumisen ja ryhmään kuulumisen tärkeänä, sillä se vahvistaa heidän myönteistä kokemusta elämästä. Vertaistuen saaminen samassa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä auttaa päivätoiminnan asiakkaita jaksamaan arjen haasteista. Toisten läsnäolo koetaan myös tärkeäksi, sillä yhdessä tekeminen luo mahdollisuuden kokea voimaantumista. Omaisilta saatu kannustus ja itse ryhmältä saatu tuki vaikuttavat päivätoimintaan osallistumiseen. (Suvanto 2014, 42-46.)

Sosiaalinen kanssakäyminen oli vahvassa asemassa koko projektissamme, sillä se sisältyi jokaiseen toimintakertaan. Tarkoituksena oli, että ryhmäläiset kokevat sosiaalisten suhteiden kautta saatavan voiman, mikä tuli esiin pelien pelaamisena, kokemusten jakamisena ja mukavana seurusteluna. Halusimme kannustaa ja motivoida ihmisiä olemaan sosiaalisesti aktiivisia ja osallistumaan jatkossakin ikäihmisille suunnattuun toimintaan.

#### 4.3 Luovuus antamassa voimaa

Luovaa toimintaa suunniteltaessa on kunnioitettava ikääntyneiden omaa kiinnostusta ja suunnitella järjestettävä toiminta siltä pohjalta. Oleellista on, että järjestäjä näyttää oman spon-taanisuutensa ja on innostunut. Luovan toiminnan järjestäminen parantaa ikääntyneiden keskittymiskykyä, sosiaalisuutta, tuo hyvää oloa ja mahdollisuuden löytää uuden harrastuksen. Luova toiminta lievittää yksinäisyyden tunteita ja tukee motorisia taitoja. Näihin menetelmiin

soveltuvat esimerkiksi liikunta, pelit, musiikki ja yhdessä käytävät keskustelut. Erilaiset ongelmanratkaisut antavat aivoille jumppaa ja esimerkiksi tekstiilityöt harjaannuttavat ikäihmisen kädentaitoja, kun taas levyraatien pitäminen ja laulujen tunnistamisleikit lisäävät ikäihmisten sosiaalisuutta. Musiikkihetket synnyttävät muistoja ja vaikuttavat vahvasti ikäihmisten tunteisiin. (Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki 2009, 217-219.)

Vanhalan (2010, 47-53) mukaan järjestetty musiikkitoiminta lisää selkeästi ikääntyneiden hyvinvointia palvelutaloissa. Musiikilla on positiivisia vaikutuksia niin asukkaan psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Ikääntyneet kokevat, että musiikki tuo elämyksiä ja mukavaa vaihtelua arkielämäänsä. Musiikin kuuntelu auttaa ikäihmistä rauhoittumaan, jolloin huonot ajatukset häipyvät mielestä ja heille tulee hyvä mieli. Palvelutalon asukkaat tykkäävät kuunnella vanhoja lauluja, jotka ovat heille jo ennestään tuttuja heille. Muutamat ikääntyneistä myös kokevat, että musiikkitoimintaan osallistuminen vaikuttaa heihin niin, että kipujen kokeminen ja jännittäminen lieventyvät. Hoitohenkilökunnan mielestä ikääntyneet ovat avoimempia ja hyväntuulisempia heille järjestetyn musiikkitoiminnan jälkeen.

Luovuuden merkitystä ihmisen hyvinvoinnille halutaan nostaa esille myös Terveiden- ja hyvinvoinnin laitoksen taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia (2010-2014) -hankkeen kautta. Siinä nähdään taiteella ja kulttuurilla olevan voimakas vaikutus ihmisen hyvinvoinnille. Kyseisen hankkeen tavoitteina on tuoda esille kulttuurin merkitys osallisuuden, arjen toimintojen, yhteisöllisyyden sekä ympäristön edistäjänä. Hankkeen tarkoituksena on saada taide ja kulttuuri osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2014. )

Asukkaiden henkisen hyvinvoinnin koheneminen ja arjen laadun paraneminen ovat asioita, joita palvelutalon hoitotyöntekijöiden mielestä taide ja kulttuuri saavat aikaan ikääntyneen hyvinvoinnille. Myös asukkaiden toimijuuden ja osallisuuden lisääntyminen ajatellaan kuuluvan näihin positiivisiin vaikutuksiin. Hoitotyöntekijät kokevat, että taide tuo motivaation asukkaille nousta sängystä aamulla ylös ja se tuo myös lisäärvä päivään. Mielialan kohentuminen havaitaan erityisesti asukkailla, jotka olivat masentuneisuuteen taipuvaisia. Taide lisää ikääntyneen itsensä ilmaisun mahdollisuuksia, jolloin asukkaiden vuorovaikutus ja aktiivisuus lisääntyvät. Myös motoristen ja kognitiivisten taitojen parantuminen, sekä unenlaadun kohentuminen kuului näihin positiivisiin vaikutuksiin, joita taiteen harrastamisen koettiin antavan. (Engström 2013, 21-24.) Työssämme luovuus näkyi musiikin ja maalaamishetken järjestämisenä meidän asiakkaille, jolloin he saivat kokea ja havaita miten luovuus voi olla positiivisena vaikuttajana heidän hyvinvointiin.

#### 4.4 Rentoutuminen mielenrauhan tuojana

Rentoutuminen on keino, jolla voidaan vähentää elimistön taistelee tai pakene- reaktiota ja sillä on monia positiivisia vaikutuksia terveyteen. Kun ihminen taitaa rentoutumisen taidon, pystyy hän vähentämään sympaattisen hermoston ärtyvyyttä ja edistämään parasympaattisen hermostonsa toimintaa. Säännöllisellä rentoutumisharjoitusten tekemisellä saadaan aikaan pitkäaikaisvaikutuksia ja välittömiä vaikutuksia. Pidemmällä aikavälillä saatuihin tuloksiin sisältyvät parempi stressitilanteiden kohtaaminen ja niistä selviytyminen sekä ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden väheneminen. Rentoutumisen välittömiin vaikutuksiin lukeutuvat elintoimintojen rauhoittuminen, hengitysnopeuden aleneminen ja mielen tyyntyminen, sekä sydämen rytmin rauhoittuminen. (Vainio 2009.)

On tarpeellista osata erottaa rentoutumisen tunne rentoutumisesta, sillä ihminen voi tuntea itsensä rentoutuneeksi esimerkiksi lukiessaan kirjaa, mutta tällä toiminnalla ei saada aikaan parasympaattisen hermoston vaikutuksia. Rentoutumisen taito antaa mahdollisuuksia myös luovuuden lisääntymiseen ja oppimiseen. On siis hyvä muistaa, että rentoutusreaktion aikaan saaminen edellyttää aina rentoutustekniikoiden tekemistä. Rentoutustekniikoissa oleellista on siis mielen kohdistaminen esimerkiksi johonkin sanaan tai mielikuvaan, jota toistetaan. Tärkeää on, että ihminen ei anna arvoa niille ajatuksille, jotka tulevat rentoutumisen aikana mieleen. Harjoitusten aikana hengitetään pallean kautta, koska pallean hengitys rauhoittaa ja on tällöin tehokkaampi tapa hengittää. (Vainio 2009.)

Monosen (2006, 78-86) mukaan ihmisten kokemukset rentoutumisesta ovat positiivisia ja se antaa heille elämyksiä. Osa rentoutuskurssilaisista mainitsee jopa saaneensa siitä euforisen kokemuksen. Ilmapiiri koetaan mieluisaksi ja turvalliseksi, kun osaamattomuus ei tunnu osallistujista epämiellyttävältä, sillä tällöin ihmisillä on enemmän halua oppia uutta. Rentoutumisharjoituksissa ihmiset rauhoittuvat hengityksen avulla, jolloin myös oma jännittyneisyys lieventyy. Rentoutuminen tuo ihmisille paremman olon entiseen verrattuna, jolloin he kohtaavat arkipäivän asiat positiivisemmalla tavalla ja vähemmällä stressillä. Rentoutumisen sanomaa veimme asiakkaiden tietoon järjestämällä heille yhteisen, ohjatun rentoutumishetken. Tavoitteena oli saada ikäihmiset huomaamaan rentoutumisen myönteiset vaikutuksen mielen hyvinvoinnille, jolloin sen voi ottaa mukaan omaan arkeensa.

#### 4.5 Ryhmätoiminta

Tärkeää ryhmätoiminnassa on, että jäsenet tuntevat kuuluvansa tiettyyn joukkoon ja kokevat saavansa arvostusta muilta ryhmäläisiltä. Ryhmätoiminnassa korostuu avoin vuorovaikutus sen jäsenten välillä ja hyvä ilmapiiri. Ryhmän kautta ihminen pääsee osallistumaan ja vaikutta-



maan ja tämä toimii samalla myös ihmisen itsetunnon vahvistajana, sillä ryhmästä saa jatkuvaa palautetta. Jokaisessa ryhmätilanteessa näkyy osallistujien erilaiset asenteet ja arvot, jolloin jokainen henkilö tuo ryhmään mukaan hieman omaa elämäänsä. Turvallisuuden tunne luo ryhmäläisille mahdollisuuden ilmaista itseään ja käyttää omia vahvuuksiaan. (Laine, Ruis-halme, Salervo, Siven & Välimäki 2009, 57,59.)

Janssonin (2012, 33-35) mukaan ystäväpiiritoimintaan osallistuminen vähentää kotona asuvien ikääntyneiden yksinäisyyden tunnetta toiminnan aikana ja sen jälkeenkin. Ystäväpiiritoiminta mahdollistaa uusien ystävyssuhteiden luomisen, sillä yli puolet osallistujista ystävystyvät jonkun ystäväpiiritoiminnan jäsenen kanssa. Ohjatun ryhmätoiminnan loputtua valtaosa toimintaan osallistuneista jatkavat niissä käyntiä. 75-vuotiaista 70 %:lla oli ystäviä ennen ryhmätoimintaa ja toiminnan jälkeen määrä kasvoi 90 prosenttiin. Pynnösen (2006, 27,29) mukaan produktiivinen ja kollektiivinen sosiaalinen aktiivisuus on merkittävä vaikuttaja ikäihmisen selviytymiseen kotona. Sosiaalisesta toimintaan osallistuminen vähentää ikäihmisen riskiä sijoittua pitkäaikaiseen laitoshoitoon.

Juvakka, Kohonen, Kylmä & Pietilä (2006, 68-71) tutkielman tulokset kokoavat yhteen toivoa vahvistavat hoitotyön auttamismenetelmät. Keskeisiksi asioiksi nousevat esille muun muassa keskusteleminen potilaan kanssa ja hänen voimavarojen vahvistaminen. Myös potilaan toivon ylläpitäminen ja tiedon antaminen sisältyvät näihin. On tärkeää tukea potilasta sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä ja tarvittaessa myös tarjottava vertaistukea. Hoitotyön auttamismenetelmiin sisältyvät myös potilaan hengellisyydestä huolehtiminen ja hänen mahdollisten pelkojen vähentäminen. Haluamme antaa asiakkaille hyviä kokemuksia ryhmätoiminnasta ja siihen osallistumisesta. Käytimme ryhmäohjaamisessamme toivoa vahvistavia hoitotyön auttamismenetelmiä ja kannustimme ihmisiä jatkossakin ottamaan osaa ryhmätoimintaan ja löytämään siitä positiivisia vaikutuksia.

## 5 Opinnäytetyön empiirinen toteuttaminen

### 5.1 Opinnäytetyön toteuttaminen projektina

Projektiksi voidaan kutsua aikataulutettua tehtäväkokonaisuutta, jolla pyritään saavuttamaan tietty tulos. Merkittäviksi asioiksi nousevat projektin tavoitteet, jotka ohjaavat toimintaa. Projektityöskentelyyn kuuluvat muun muassa tavoitteellisuus, resursointi, vaikuttavuus ja yhteistyö periaatteet. Projektin kuuluu tiettyjä vaiheita ja tämä kaikki käynnistyy ideoimalla, josta seuraa aihepiiriin perehtyminen, projektin suunnitteleminen ja toteuttaminen. Tärkeää on, että projekti etenee suunnitelmallisesti ja olisi hyvä jos aloite projektiin tulisi hyödyn saajilta. (Silfverberg 2015, 7,10,14.) Vaatimuksia projektimallille ovat ainakin projektityön

tehostaminen kun peruseriaatteet ovat kaikilla selvät, kommunikoinnin parantaminen ja selkeä päätöksentekomenettely. Tärkeää on koota ja selkeyttää käytettävät käsitteet, sillä tämä helpottaa projektiin liittyvää viestintää. (Suomen Projekti-Instituutti 2015.)

Päätimme tehdä opinnäytetyön yhdessä, sillä yhteistyömme on sujunut hyvin jo aikaisemmissa koulutehtävissä ja olemme tunteneet toisemme noin kuuden vuoden ajan. Meillä on ollut ajoittain erilaisia mielipiteitä opinnäytetyöhömmme liittyen, mutta olemme päässeet aina yksimielisyyteen asioiden suhteen. Aikaisempaa kokemusta tämän kaltaisesta projektitoiminnasta löytyikin, sillä me molemmat olimme mukana Gammelbackan Hyvinvointikeskuksen projektissa. Tämä sijoittui keväälle 2015, kun kehitimme Hyvinvointikeskuksen hyvä mieli-pistettä. Tästä saimme itse idean jatkaa aiheen parissa opinnäytetyöhön. Yhteyshenkilömme pysyi samana ja opinnäytetyömme tilaajaksi tuli Porvoon kaupunki.

Opinnäytetyömme aloitimme maaliskuussa 2015. Ensimmäinen tutkimuslupamme käsiteltiin sosiaali- ja terveystoimen johtoryhmässä 22.4.2015 ja tämä hyväksyttiin. Opinnäytetyön suunnitelmavaiheen esityksen pidimme perjantaina 22.5.2015 Porvoon Laureassa. Kuitenkin ideoimme ja muutimme niin paljon toimintaamme, jonka vuoksi koimme tarpeelliseksi hakea tutkimuslupaa uudelleen, joka hyväksyttiin 7.10.2015. Matkan varrella teimme muutoksia projektin aikatauluun, sisältöön ja sen toteutukseen liittyviin menetelmiin. Suunnitelmavaiheessa meidän tavoitteemme muodostuivat pikkuhiljaa tarkemmiksi ja pidimme koko suunnitelmaa hyvin ajan tasalla. Valmistauduimme mahdollisiin vastaan tuleviin esteisiin ja muutoksiin joustavasti ja joka toimintakertaan olimme kehittäneet varasuunnitelman.

Vaatimuksia toimivalle projektisuunnitelmalle ovat ainakin tavoitteiden ja aikataulun realismi. Projektiin kuuluvien roolien määrittelyllä ja vastuiden jakamisella tuetaan projektin onnistuvuutta. Resurssit tulisi olla määriteltynä selkeästi. (Silfverberg 2001, 5-6.) Projekti toteutettiin suunnitelmavaiheessa laaditun aikataulun mukaisesti. Aikataulujen yhteensovittaminen kesäajajaksien, opintojen ja eri harjoitteluiden kanssa toi hieman vaikeuksia. Jouduimme ajoittain priorisoimaan opinnäytetyön teon, jotta pysyimme aikataulussa. Päätimme keskittyä kesällä opinnäytetyön suunnitelman hiomiseen ja jätimme toiminnallisen toteutuksen lokakuulle.

Meidän itse suunnittelemamme mainos oli valmis 1.10.2015. Hoidimme niiden jakamisen Hyvinvointikeskukseen ja sen lähiseudun kerrostalojen infotauluille ja ostoskeskukseen. Saimme lisää näkyvyyttä toiminnallemme, kun mainostimme voimahetkiä kahdessa paikallisessa lehdessä. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin Gammelbackan Hyvinvointikeskuksen tiloissa lokakuussa 2015 ja voimahetkiä pidettiin neljänä perjantaina klo 14-16. Projektin sponsorina toimi Porvoon kaupunki. Ylimääräiset maksut tulivat kahvituksista, jotka Porvoon kaupunki meille kustansi. Asiakkailta saimme joka kerrasta palautetta ryhmäkeskustelun

muodossa. Projektimme onnistuvuutta kuvasi se, että asiakkaat kokivat toiminnan tärkeäksi ja toivoivat toiminnalle jatkoa.

## 5.2 Hyvinvointikeskus toimintaympäristönä

Gammelbacka on Porvoossa sijaitseva lähiö, joka sijaitsee lähellä Porvoon keskustaa. Gammelbackassa on muun muassa oma ostoskeskus, koulu ja kirjasto. Lähiössä asuu paljon ihmisiä. Hyvinvointikeskus sijaitsee hyvin lähellä ostoskeskusta, Tornipolku 10:ssä. Porvoon kaupunki on mukana järjestämässä Hyvinvointikeskuksen toimintaa. Tiloja saa vuokrata eri tarkoituksiin. Kohderyhmänämme oli Hyvinvointikeskuksen asiakkaat, joten tiesimme, että toimintaan osallistuvista suurin osa oli ikääntyneitä naisia ja miehiä. Tämän takia teoreettinen viitekehyskin pohjautuu ikääntyneiden hyvinvointiin.

## 5.3 Aineistonkeruu ja analyysimenetelmät

### 5.3.1 Ryhmäkeskustelu ja videointi

Ryhmäkeskustelulla tarkoitetaan järjestettyä keskustelutilaisuutta, jonka kesto on yleensä noin kaksi tuntia. Tässä tilaisuudessa ihmisjoukko on kutsuttu keskustelemaan jostain tietyistä aiheista vapaamuotoisesti. Ryhmäkeskustelumetodissa oleellista on ryhmänvetäjän kannustava ja rohkaiseva rooli, sillä näin hän antaa tilaa osallistujien kertomuksille. Verbaalit kysymykset ovat avainasemassa ja ryhmän vetäjän on hyvä esittää jatkokysymyksiä. Hän ei kuitenkaan itse osallistu kyseisestä aiheesta käytyyn jutteluun, vaan keskittyy ohjaamaan keskustelua ja ylläpitämään sitä huomioimalla myös ryhmän aktiiviset ja hiljaiset jäsenet. (Valtonen 2005, 223.)

Routasalon, Mäkisen & Pitkälän (2006, 251-253) mukaan luopumisen kokemukset ovat vahvasti läsnä ikäihmisten elämässä ja he suhtautuvat luopumisiin eri tavoin. Ikäihmisten luopumisen aiheet liittyvät terveyteen, elämänhallintaan, sosiaaliseen verkostoon, kuolemaan ja jaksamiseen. Myös ikäihmisten luopuminen merkittävistä rooleista ja fyysisestä kosketuksesta kuuluvat näihin aiheisiin, jotka nousevat esille ikäihmisten ryhmäkeskusteluissa. Omista sairauksista kertomalla saivat ikäihmiset myötätuntoa toisilta ryhmän jäseniltä, mutta osa heistä kuitenkin vältti puhumista omista sairauskertomuksistaan. Ikäihmisten puheista esille nousivat myös yksinäisyyden tunteet ja pelko lisääntyvästä avun tarpeesta.

Valtosen (2005, 227) mukaan ryhmäkeskusteluissa pyritään luomaan vuorovaikutusta osallistujien välille, jolloin saadaan tuotettua asianmukaista aineistoa. Ryhmäkeskustelujen onnistu-

vuoden kannalta on tärkeätä, että ilmapiiri on otollinen ja tavoitteena olisi, että ryhmäkeskustelu muistuttaisi kahvipöytäkeskustelua. Ryhmässä osallistujien kertomukset ovat kuitenkin usein lyhyitä ja tarkoituksena ei ole jakaa liian henkilökohtaisia kokemuksia. Ryhmähaastattelu ja ryhmäkeskustelu on hyvä osata erottaa toisistaan. Ero näkyy vuorovaikutuksen luonteessa: ryhmähaastatteluissa kyse on vuorovaikutuksen rakentumisesta erikseen jokaisen osallistujan ja ryhmän vetäjän välille, jolloin ei synny yhteistä keskustelua tietystä aiheesta. Käytimme työssämme aineistonkeruutapana suurimmaksi osaksi ryhmäkeskustelua, mutta sieltä nousi esille myös ryhmähaastattelun piirteitä.

Ryhmähaastattelu on tiedonkeruutapa ja se on paljon käytetty menetelmä. Siinä on kyse teemahaastattelusta, johon osallistuu useita ihmisiä. Ryhmäläisten vastaukset ja kommentit ajavat keskustelua eteenpäin teemasta. Ryhmään osallistuvat keskustelevat heidän kokemuksistaan ja millä tavalla he suhtautuvat eri asioihin. Jokainen jäsen tulee huomioida ryhmähaastattelussa ja tavoitteena on saada jokaisen näkemykset esille. Tämän vuoksi ryhmävetäjä on tärkeässä roolissa vuorovaikutuksen onnistumisessa eli keskustelun kontrolloimisessa. (Tilastokeskus 2015.) Elon ja Isolan (2007, 215-225) mukaan ryhmähaastattelu sopii hyvin erilaisten kokemusten ja mielipiteiden jakamiseen. Laadulliselle tutkimukselle ominaiset piirteet voivat korostua ikääntyneitä haastateltaessa ja haastatteluun valmistautuminen edellyttää ikääntyneiden elämämaailmaan perehtymistä sekä haastatteluympäristön suunnittelua etukäteen. Haastattelussa keskeiseksi muodostuvat onnistunut aloite- ja päättämisvaihe. Sekä omasta että haastateltavan jaksamisesta tulee myös huolehtia.

Laadullinen aineisto on yleensä tekstimuodossa olevaa aineistoa, kuten haastatteluaineistoa. Tämä on tallennettu digitaaliseen muotoon esimerkiksi nauhurilla tai videokameralla. (Aaltola & Valli 2015, 109.) Haastattelujen videoinnista on apua aineistojen taltioimisessa, sillä ne halutaan saada talteen mahdollisimman alkuperäisessä ja luonnollisessa muodossa. Myös haastateltavien puheiden mahdolliset vertauskuvat ja kokemuksellinen luonne jäävät paremmin talteen. Suoria lainauksia käyttämällä tuetaan aineiston jäämistä alkuperäismuotoon, kun sitä litteroidaan. Tutkijan tulisi nähdä mikä materiaalista kuuluu tutkimukseen ja rajata niitä asioita pois, mitkä eivät ole oleellisia tutkimuksen kannalta. Kerätyn aineiston kuuntelemiseen ja tarkasteluun kannattaa käyttää runsaasti aikaa, sillä vasta silloin pystytään hahmotamaan ja poimimaan ne olennaiset asiat tutkimuksen kannalta. (Aaltola & Valli 2015, 42.)

Toisen ihmisen kokemuksiin on mahdollista päästä vielä paremmin käsiksi, jos haastattelussa käytetään videointia. (Aaltola & Valli 2015, 39.) Päädyimme siihen, että ryhmäkeskustelut videoidaan, sillä tällöin aineisto saatiin tarkemmin taltioitua ja siihen oli aina helppo palata takaisin. Pyysimme asiakkailta aina lupaa keskusteluiden videoimiseen. Perustelimme heille miksi haluamme sen videoida ja kerroimme, että videoitu aineisto tulee vain meidän opinnäytetyön toteuttajien käyttöön. Korostimme, että tuloksista tullaan poistamaan kaikki tunnis-

tamiseen mahdollistavat tiedot. Kukaan asiakkaista ei kertaakaan kieltänyt videoimasta keskusteluja. Keskusteluiden päätteeksi useat asiakkaista sanoivat, etteivät he edes muistaneet keskusteluiden videokuvaamista.

### 5.3.2 Sisällönanalyysi analyysimenetelmänä

Sisällönanalyysi on hyvä perusanalyysimenetelmä laadullisissa tutkimuksissa ja se soveltuu monenlaisten tutkimusten tekemiseen. Sisällönanalyysin voi tehdä aineistolähtöisesti eli induktiivisesti tai teorialähtöisesti eli deduktiivisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 95.) Aineistosta muodostetaan analyysin avulla tiivistelmä, joka sisältää kaiken oleellisen informaation. Kvalitatiivisen aineiston sisällönanalyysillä pyritään rakentamaan tutkittavasta asiasta selkeä kuvaus ja tarkoituksena on myös saada selville uutta tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Eskola ja Suoranta 2005, 137.)

Opinnäytetyömme aineiston analyysimenetelmäksi valitsimme aineistolähtöisen analyysin. Sen avulla löysimme ryhmäkeskustelulla saadusta aineistosta yhteyden siihen, että kiteytyykö tässä tapauksessa hankkimamme teorial tieto käytäntöön. Tarkoituksena oli selvittää, miten ikääntyneet kokevat, että musiikki, liikunta, sosiaalisuus ja taide vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa. Aineistolähtöisen eli induktiivisen aineiston analyysiin kuuluu kolme vaihetta, joita ovat aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston ryhmittely eli klusterointi sekä aineiston abstrahointi. (Tuomi ym. 2009, 108.) Pelkistämisvaiheessa tutkija voi tiivistää hajanaisen aineiston tai pilkkoa sen osiin. Tätä vaihetta seuraa klusterointi, jossa muodostetaan alaluokkia ryhmittelemällä ensin samaa asiaa tarkoittavat käsitteet. Aineistosta on tarkoitus poimia myös eroavaisuutta kuvaavia käsitteitä. (Tuomi ym. 2009, 110.)

Teimme sisällönanalyysin joka ryhmäkerrasta erikseen. Ensimmäiseksi meidän piti katsoa kuvattu materiaali läpi ja kirjoitimme sen puhtaaksi sanasta sanaan. Jouduimme katsomaan useammankin kerran videon läpi, jotta varmasti kaikki oleellinen tuli huomattua. Litteroitua tekstiä syntyi kaiken kaikkiaan 13 sivua ja pyrimme analysoimaan aineiston ilman ennakkoletuksia. Eskolan ym. (2005, 19) mukaan aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä keskitytään rakentamaan teoria empiirisestä aineistosta, jolloin edetään alhaalta ylös. Heidän mukaansa on tärkeää, että tutkija paneutuu aineistolähtöiseen analyysiin jättämällä omat ennakkoodotukset ja määritelmät sen ulkopuolelle. Alasuutarin (2011, 90, 91) mukaan luotettavuus on kriteerinä aineiston käyttökelpoisuudelle. Tämän takia on hyvä lähestyä materiaalia faktanäkökulman kautta, kun tutkimusaineistona on esimerkiksi puhe tai haastattelu. Tarkoituksena on, että tutkija erottelee todellisuuden ja esitetyt väitteet toisistaan, jolloin aineiston luotettavuus lisääntyy. Näkökulmalle ominaista on, että tutkija miettii saamansa tiedon totuudenmukaisuutta ja näin punnitsee vastaajan rehellisyyttä.

Litteroinnin jälkeen tulostimme kirjoittamamme tekstit ja perehdyimme niihin kunnolla lukemalla tekstit ajatuksella läpi. Jouduimme palaamaan opinnäytetyömme tavoitteisiin, jotta tiesimme mihin kysymyksiin vastauksia haemme. Alleviivasimme litteroidusta tekstistä läpi samansisältöiset alkuperäisilmaisut samalla värillä ja siirsimme samanlaiset ilmaisut omaan sarakkeeseen. Pelkistimme alkuperäisilmaukset tiivistämällä ne ja kokosimme näistä alaluokkia. Tämän jälkeen oli tarkoitus yhdistää taas alakategoriat toisiinsa ja näin muodostimme taas yläluokkia. Lopuksi yhdistimme työssämme myös yläluokat toisiinsa, jonka jälkeen tapahtui käsitteellistäminen. Kategorioiden muodostaminen oli haastavaa ja mietimme kauan miten saamme yhdistettyä alaluokista sopivia yläluokkia. Selvitimme, kuinka hyvin teoria kiteytyy ryhmäkeskusteluista saatuihin tietoihin ikääntyneiden omista kokemuksista. Viimeinen luokka eli yhdistävä kategoria syntyi helpommin. Kolmannessa vaiheessa eli abstrahointivaiheessa tunnistetaan tutkimuksen kannalta oleellinen tieto ja tarkoituksena on yhdistellä kategorioita, jonka jälkeen näistä luodaan johtopäätöksiä. (Tuomi ym. 2009, 111-112.)

## 5.4 Voimahetket

### 5.4.1 Kokemukset rentoutumisesta

Ensimmäinen Voimahetki pidettiin perjantaina 9.10.2015 klo 14-16. Teemana oli rentoutuminen ja paikalle saapui kolme Hyvinvointikeskuksen asiakasta. Joukkoon kuului kaksi naista ja yksi mies. Kaksi heistä oli yli 60-vuotiaita ja joukkoon kuului myös 30-vuotias nainen. Voimahetki aloitettiin kahvitarjoilulla, jolloin esittäydyimme ja kerroimme päivän kulusta, sekä toiminnan tarkoituksesta. Alkukahvittelu toimi jäänmurtajana ja loimme samalla mukavan ilmapiirin itse tulevaa ryhmätoimintaa varten. Rentoutumishetki kesti noin 20 minuuttia, johon kuului lihasrentoutus ja lyhyt mielikuvaharjoitus. Harjoitus pidettiin pienemmässä tilassa ja hieman hämärässä, jotta ihmiset saavuttaisivat rentoutumisen tilan paremmin. Osallistujat istuivat koko harjoituksen ajan tuoleilla, jotka olimme laittaneet pieneen piiriin. Rentoutumisharjoitus tehtiin osittain cd:llä ja osittain puhuimme itse. Koko rentoutumisharjoituksen aikana ihmiset pitivät silmiänsä kiinni ja keskittyivät rauhalliseen hengitykseen. Osallistujat olivat kuitenkin sitä mieltä, että rentoutumisasento ei ollut optimaalinen harjoituksen kannalta, vaan makuuasento olisi ollut miellyttävämpi. Tunnelma oli kiireetön ja miellyttävä. Ryhmäkeskustelu pidettiin heti rentoutumisharjoituksen jälkeen.

Hyvinvointikeskuksen asiakkaiden vastauksista nousivat esille rentoutumishetken vaikutukset, harjoituksessa ilmenevät ongelmat ja palaute toiminnasta. Nämä olivat yläkategorioita. Tiesimme jo, että tarkoituksena oli selvittää, miten nämä asiakkaat kokevat ryhmätoimintana pidettävän rentoutumishetken. Rentoutumishetken vaikutukset-yläkategoria jakaantui kahteen alaluokkaan eli psyykkisiin vaikutuksiin ja kehon reaktioihin. Harjoituksessa ilmenevät ongelmat-yläkategoria jakaantui keskittymisvaikeuksiin ja ympäristöstä johtuviin ongelmiin. Palaute toiminnasta-yläluokka jakaantui taas ajatuksiin jatkosta ja suhtautumiseen rentoutumishetkestä. Yhdistäväksi kategoriaksi muodostui ikäihmisten kokemukset rentoutumisesta. (KUVIO 1). Tekstistä näkyvät tummennetut otsikot, jotka ovat yläkategorioita ja alleviivatut otsikot, jotka ovat alakategorioita.

## Harjoituksen vaikutukset

### Psyykkiset vaikutukset

Ryhmäkeskustelun vastauksista eniten esille nousivat rentoutumishetken aikaansaamat positiiviset, psyykkiset vaikutukset. Muutama asiakas jopa mainitsi, että he olivat melkein unessa harjoituksen aikana ja heidän silmänsä jopa kostuivat. Asiakkaat olivat myös sitä mieltä, että rentoutumishetkessä ajatukset rauhoittuivat ja he pyrkivät siihen etteivät kiinnittäneet huomioita mieleen tuleviin ikäviin asioihin.

*"Kyllä mä niin kuin sillain tunsin että tuli levollinen olo."*

Osallistujien vastauksista nousivat esille positiivisten mielikuvien syntyminen harjoituksen aikana. Mielikuvaharjoituksen avulla asiakkaat pääsivät syvempään rentoutumiseen. Mielikuvien avulla asiakkaat pystyivät sulkemaan mielensä tulevilta häiriötekijöitä ja keskittymään samalla järjestettävään toimintaamme paremmin.

*"Voisin sanoa, että näin, se oli kuin auringonpaistetta melkein koko ajan. Semmoinen ihana auringonpaiste ja...jossain vaiheessa siinä meni niin kuin joku pieni pilvihattara." (Asiakas naurahtaa\*)*

Asiakkaat kokivat, että harjoituksen tekeminen ohjattuna sai aikaan positiivisia kokemuksia. Moni asiakkaista olisi voinut olla rentoutuneessa tilassa pidempääkin.

*"Harjoituksen tekeminen oli ihan miellyttävää ja mukavaa..."*

### Kehon reaktiot

Asiakkaat kiinnittivät huomioita myös harjoituksen aikaansaamiin fyysisiin vaikutuksiin. Kehon jännitykset lieventyivät ja olo oli fyysisesti miellyttävämpi.

*"Minulla ainakin lihakset rentoutu."*

Toinen oleellinen havainto oli sydämen sykkeen tasaantuminen, jolloin myös hengitys oli rauhallisempaa. Tämän asiakkaat kokivat myönteiseksi asiaksi.

*"Tuli myös rauhallinen hengitys."*

### **Harjoituksessa ilmenevät ongelmat**

#### Keskittymisvaikeudet

Yleistä oli, että etenkin rentoutumishetken alussa osallistujien oli vaikeuksia keskittyä itse asiaan. Moni heistä mainitsi, että ajatukset vaeltelivat vähän siellä täällä ja niitä oli haastava saada kuriin.

*"En pystynyt keskittymään täysin, vaan mä olin lähinnä siinä kirjoituspöydän luona."*

Harjoitusta häiritsi se, että osallistuneilla oli hankaluuksia saada itsensä tyyneksi niin mieleltä kuin keholtakin rentoutumisen aikana. Vastauksista huomasimme, että asiakkailta puuttui kärsivällisyyttä ja malttia harjoitusta kohtaan, jolloin esimerkiksi silmät aukenivat harjoituksen aikana. Ajatukset olivat lähinnä tulevassa ja silloin oli helppoa esimerkiksi murehtia asioita, mitä päivän aikana vielä tapahtuu.

*"..Sellainen meno päällä ja odotan miestä kotiin ja ajatukset siinä, niin on vähän hankalaa rentoutua."*

#### Ympäristöstä johtuvat ongelmat

Osallistujat havaitsivat myös ongelmia, jotka eivät olleet riippuvaisia heistä itsestään. Istuma-asento ei ollut heistä optimaalinen harjoituksen kannalta, sillä se tuotti hankaluuksia lihasrentoutuksessa. Makuuasennossa kaikkien kehon osien jännittäminen olisi ollut helpompaa. Asiakkaat nostivat esille, että makuuasennon avulla saisi vielä levollisemmän ja rentoutuneemman olon ja tällöin harjoituksesta olisi ehkä hyötynyt enemmän.



*"Harjoituksen tekeminen makuuasennossa, jotain siinä on silloin jotain erilaisempaa, silloin vaipuu syvempään. Silloin siinä on se lattia alla, tuntuu että se vetää niin kuin sinne..."*

## **Palaute**

### Ajatukset jatkosta

Asiakkaat voisivat ajatella ottavansa rentoutumisharjoitukset mukaan arkielämään. Osa kertoi jo käyttävänsä esimerkiksi palleahengitystä apuna nukahtamiseen illalla ja tekevänsä hengitysharjoituksia. Ensikertalaisetkin olivat kiinnostuneita kyseisistä harjoituksista.

*"Kyllähän se voisi olla jos sen saisi jotenkin rutiineihin mukaan."*

Asiakkaat olivat tyytyväisiä, että rentoutumishetki oli ohjattua toimintaa, jolloin he saivat opastuksen rentoutumiseen. Osallistujat pitivät siitä, että keskusteltiin yhdessä rentoutumiseen liittyvistä asioista ja he kokivat, että yhdessä rentoutuminen on heille sopivampaa. He olivat tyytyväisiä musiikkiin ja rauhoittavaan puheeseen, jota oli miellyttävä kuunnella.

*"..Olis hyvä jos joku harjoituksen puhuis..mut kun teet sen yksin silloin siitä ei tuu sellaista. Jotenkin oon paljon pirteempi kun sä oot puhunu ja kyselly näist asioista..kuin se, että tekisin yksin, niin se ei oo ihan sama."*

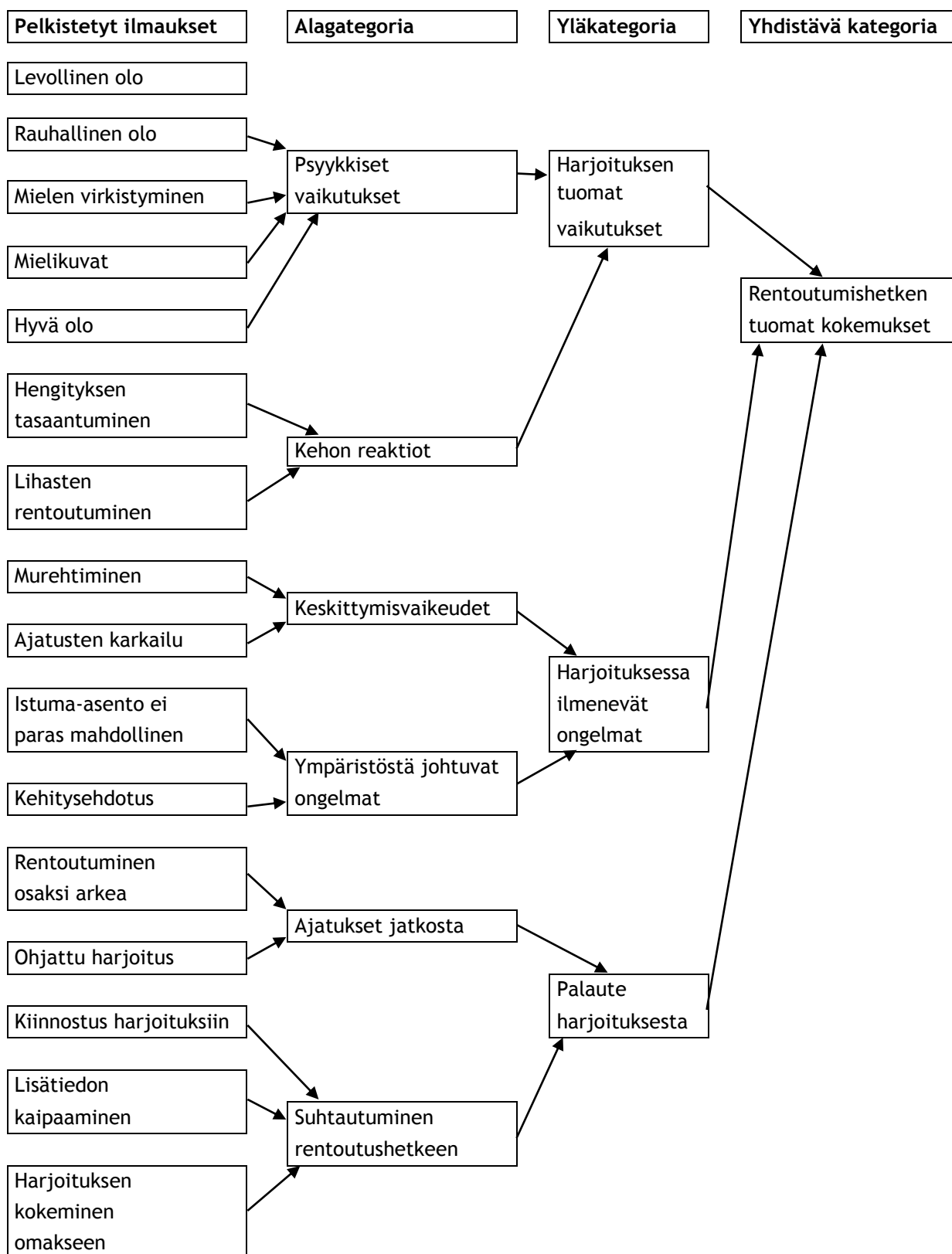
### Suhtautuminen rentoutushetkeen

Asiakkaat alkoivat jakamaan myös omia kokemuksia rentoutumisharjoituksien tekemisestä. Asiakkaat kuuntelivat avoimina, kun keskusteltiin, että ahdistuneisuutta/masentuneisuutta voi lievittää tekemällä näitä harjoituksia säännöllisesti ja informoimme myös erilaisista rentoutustekniikoista. Hyödyllisistä vaikutuksista keskusteltaessa ajatukset rentoutumisharjoituksista vahvistuivat.

*"Mä koen tämmösen omaksi jutuksi."*

Asiakkaat suhtautuivat avoimin mielin rentoutumisharjoituksiin ja he osoittivat mielenkiintonsa esittämällä meille vetäjille lisäkysymyksiä. Asiakkaita eniten jäi mietityttämään, voiko rentoutumisharjoituksista mennä aivan tokkuraan.

*"Mitäs ne euforiset kokemukset on ja onko harjoitusten tekemiseen joku raja?"*



KUVIO 1: Rentoutuminen

#### 5.4.2 Ikäihmisten kokemukset luovuudesta

Seuraava voimahetki pidettiin 16.10.2015 klo 14-16. Hetkeen osallistui kolme asiakasta, jotka olivat eläkeikäisiä. Yksi heistä oli uusi asiakas ja kaksi heistä oli osallistunut toimintaamme viikko sitten. Aloitimme toimintamme taas kahvien juonnilla ja vaihdoimme kuulumiset. Seuraavaksi oli tarkoituksena pitää luovuushetki, jossa asiakkaat pääsivät tutustumaan taiteen maailmaan. Pidimme kyseisen hetken suljetussa tilassa pöydän ympärillä ja olimme laittaneet tilan valmiiksi osallistujille. Kyseessä oli mielenmaisema- harjoitus, jossa osallistujat saivat aluksi itse valita, että käyttävätkö he vesivärejä vai puuvärejä. Selitimme asiakkaille, mitä on tarkoitus tehdä ja kaikki ymmärsivät sen.

Harjoituksen tehtävänä oli saada tuotettua paperille asioita, mitkä tulivat musiikin soidessa mieleen. Soitimme viisi kappaletta ja jokaisen kappaleen jälkeen jokainen kertoi hieman omasta piirroksestaan. Osaa asiakkaista jännitti, koska eivät kuulemma ole kovin hyviä taiteen tekemisessä. Korostimme sitä ettei harjoituksen tarkoituksena ole arvostella tuotoksia ja selvittää kuka piirtää hienoimmin. Toimme esille, että asiakkaat saavat piirtää itseään varten ja antaa luovuuden virrata. Jokainen osallistuja keskittyi omaan tekemiseen ja oli hienoa huomata, kuinka he syventyivät maalaamiseen. Tämän jälkeen kävimme kyseisestä voimahetkestä ryhmäkeskustelun.

Ikäihmiset nostivat ryhmäkeskustelussa esille omia näkemyksiään taiteesta ja musiikista ja keskustelu kävi lähinnä luovuuden vaikutusten ympärillä. Yläkategorioiksi muodostuivat luovuuden aikaansaamat vaikutukset ja osallistujien mielipiteet. Luovuuden aikaansaamat vaikutukset-yläkatgoria jakaantui kahteen alaluokkaan, joita olivat myönteisen asenteen vahvistuminen ja elpyminen. Osallistujien mielipiteet-yläkatgoria jakaantui myös kahteen alaluokkaan, joita olivat näkemykset luovuudesta ja palaute luovuushetkestä. Yhdistäväksi kategoriaksi muovautui ikäihmisten kokemukset luovuudesta (KUVIO 2).

#### **Luovuuden aikaansaamat vaikutukset**

##### Myönteisen asenteen vahvistuminen

Ikääntyneet toivat esille, että taiteilu musiikin kuuntelun lomassa loi heille ajatuksen siitä, että on tärkeää ajatella positiivisesti. Ikäihmiset nostivat ryhmäkeskustelussa esille, että omalla myönteisellä suhtautumisella ihminen voi saada omaan henkiseen hyvinvointiinsa paljon hyvää aikaan. Osallistujat olivat sitä mieltä, että musiikki ja taide saavat ihmisen ajattelemaan positiivisemmin.

*"Täytyy positiivisesti ajatella."*

Ryhmäkeskusteluissa osallistujat nostivat esille, että täytyy pysyä tyytyväisenä omaan elämään, vaikka joskus ikäviä asioita tapahtuukin. He kertoivat, että on tärkeää pysyä myönteisenä eikä pitää kiinni huonoista ajoista. Asiakkaat kertoivat, että musiikkitaide-hetki sai heidät hetkittäisesti ajattelemaan valoisemmin ja näkemään elämän hyvät asiat.

*"Niin se tuli mieleen, että joskus aina vaikka tulisikin sadetta, niin yhtäkkiä se on kuitenkin ihan aurinkoinen."*

*"..Jossain aina se, sieltä pilvien takaa myöskin paistaa se aurinko. Tämä oli tämmönen kokemus mulla."*

### Elpyminen

Osallistujat olivat samaa mieltä toistensa kanssa, että omat ajatukset ehkä muuttuivat ja murheet väistyivät. He myötäilivät vetäjien kommentteja ja yhtyivät siihen, että musiikin voimalla on selkeä merkitys mielen hyvinvointiin. Asiakkaat yhtyivät vetäjien kommenttiin, että tyytyväisyys itseensä kasvoi.

*"Mieliala niinkuin nousee."*

*"Vireystaso nousi ja tuli kyl hyvemmät fiilikset."*

Mielen piristyminen oli ensimmäinen asia, jonka osallistujat huomasivat itsessään musiikkitaidehetken jälkeen. He kertoivat, että musiikki toi paljon ja muutti hetkittäistä olotilaa paremmaksi.

*"Kyllä tää vointia muutti, et tuli vähän pirteämpi olo."*

Vaikka mieli luovuuden voimasta piristyi, huomasivat osallistujat myös tietynlaisen rauhallisuuden tunteen itsessään. Luovuuden psyykkisiin vaikutuksiin osallistujat mainitsivat rennon ja rauhallisen olon. Ikääntyneet mainitsivat, että olo oli tynempi, kun mieli tyhjensi ajatuksista ja pääsi uppoutumaan luovuuden pariin.

*"Semmonen kevyempi olo tuli sillain."*

*"Etten oikeastaan miettinyt mitään. Annoin vaan virrata."*

## Osallistujien mielipiteet

### Näkemykset luovuudesta

Osallistujat kokivat musiikilla olevan suuri merkitys moneen asiaan. Asiakkaat jakoivat ryhmäkeskustelun lomassa omia kokemuksiaan musiikista ja jakoivat omia musiikkimakujaan. He jakoivat ihailunkohteitaan ja yhdeksi puheenaiheeksi nousi Elvis Presley. He keskustelivat yhdessä laulamista ja kaksi asiakasta toi esille, että heidän tekee mieli laulaa silloin kun he ovat iloisia.

*"Kyllä musiikki vaikuttaa hyvin vahvalla tavalla kaikkeen tämmöiseen tekemiseen."*

Osa voimahetken osallistujista oli maalannut ennekin omaksi ilokseen, mutta osa ei edes muistanut milloin viimeksi olivat maalailleet. Osallistujat myötäilivät ajatusta, että musiikki ja taide toimivat yhdessä hyvin, koska ne tukevat toisiaan.

*"Toimiihan se yhdessä. Mä oon tehnyt tosi hienoja töitä, kun on valkannut sellaseisen kappaleen jos on tunteita, et jos halus aaltoja ja voimaa ja pensselit vaan suti, oikee suurelle paperille."*

Asiakkaat toivat keskustelussa omatoimisesti esille näkemyksen, että maalaamisella ja piirtämisellä voisi olla terapeutin vaikutus ihmiseen. He myötäilivät ryhmän vetäjien kommenttia, että itsensä ilmaisu luovuuden kautta koetaan voimaannuttavaksi toiminnaksi.

*"Annoin kynän liikkua paperilla, mutta jälkikäteen kun ajattelee olis kivaa maalaaminen tai piirtäminen. Vaikka se on jäänytkin tässä väliin. Et se olis jotenkin terapeutista."*

*"Se musiikki antaa niin paljon, eiks totta? Itsekin saa laulaa ja vaikka tehdä samalla."*

### Palaute luovuushetkestä

Asiakkaat nostivat ryhmäkeskustelussa itse esille liian vähäisen ajan. Monet toivoivat, että aikaa olisi ollut enemmän, jolloin he olisivat saaneet maalauksen lopputuloksesta itsellensä mieluisan. He kokivat, että musiikkikappaleet menivät nopeasti ja olisivat harjoituksen kanalta halunneet kappaleiden olevan pidempiä.

*"Ihan kivalta, kun olis ollu vähä enemmän aikaa, mä oon aika hidas muutenki."*

*"Mä koen, että enemmän aikaa tarvitsisi jonkun asian tekemiseen loppuun. Et silloin tulis sellanen mitä mä ajattelin tai yritin."*

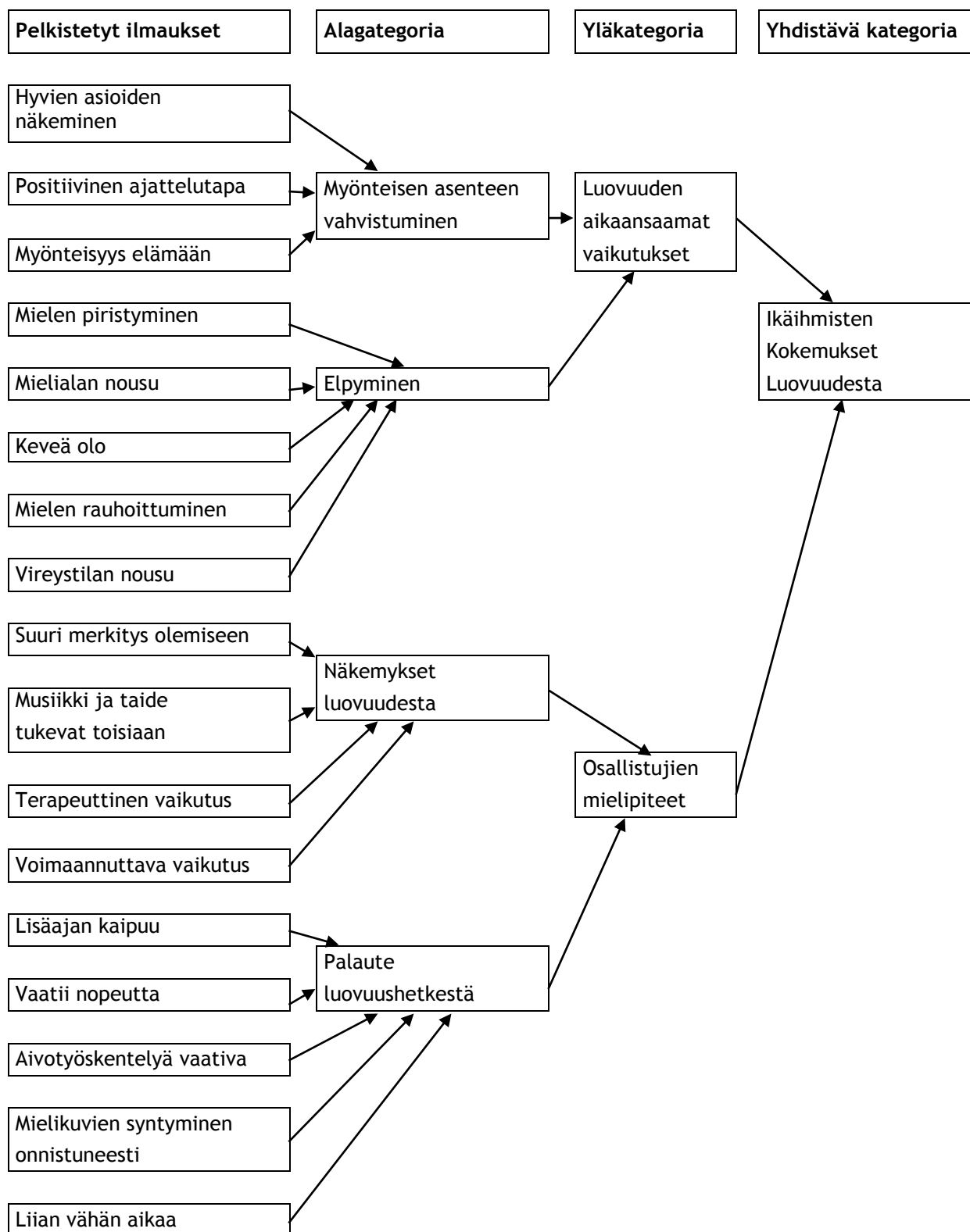
Osallistujat sanoivat ryhmäkeskustelussa, että harjoitus eteni vikkellästi. He olivat sitä mieltä, että se oli hyvää harjoitusta. Ikäihmiset kertoivat, että oli mukavaa jakaa muille oman aikaansaannoksensa ja kertoa vapaasti mitä jokainen kappale itsessä herätti. Ikäihmiset olivat sitä mieltä, että kertomuksen keksiminen oli hieman haastavaa ja vaati aivotyöskentelyä.

*"Se kehitti nopeutta..Tai yritti sitä ainakin tehdä, kun piti nopeasti reagoida."*

*"..Mut sit se kertomus piti keksii siihen, et piti käyttää vähän aivoja."*

Oleellista mielen maisema-harjoituksessa oli mielikuvien syntyminen paperille ja tämän osallistujat kokivat voimahetkessä onnistuneeksi. Jokainen osallistuja sai jonkinlaisen lopputuloksen kappaleesta ja kertoivat toisille omasta mielikuvasta, mikä syntyi soitetun kappaleen voiman avulla.

*"Kyllä niistä kappaleista sai mun mielestä aina jonkun mielikuvan aika äkkiä."*



KUVIO 2: Luovuus

#### 5.4.3 Ikäihmisten kokemukset yhdessäolosta

Kolmas voimahetki pidettiin 23.10 klo 14-16 ja teemana oli yhdessäolo. Ryhmään osallistui kaksi naista ja kaksi miestä, jotka kaikki olivat ikäihmisiä. Puolet heistä olivat käyneet hetkissämme aikaisemmin ja kaksi heistä olivat uusia asiakkaita. Joimme rauhassa kahvit ja veimme keskustelua yhdessäolemisen aiheeseen. Saimme aikaiseksi syvällisiäkin keskusteluja aiheesta ja jokainen toi omia kokemuksiaan esille. Moni heistä muisteli elettyä elämää ja niitä ihmisiä, joita on elämän aikana tullut kohdattua. Ihmiset kävivät hienosti ryhmäkeskustelua toistensa kanssa ja aiheen parissa pysyminen ei tuottanut tällä kertaa hankaluuksia. Keskustelimme sosiaalisista suhteista ja miten vahva merkitys niillä on ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Noin 40 minuutin alkukeskustelun jälkeen päätimme pitää heille tietovisan, joka oli mietitty juuri ikäihmisille sopivaksi. Tietovisaan kuului 20 kysymystä, jotka olimme itse miettineet valmiiksi. Joukossa oli hauskoja kysymyksiä kuten "Mikä joulupukin poro on nimeltään?" ja myös vaikeimpia kuten "Mitä merkittävää tapahtui vuonna 1956?". Jokaiselle oli jaettu oma paperi, johon sai laittaa lyhyen vastauksen ja huolehdimme, että osallistujilla on riittävästi aikaa vastausten miettimiseen. Tarkoituksena tässä harjoituksessa oli saada aikaan aivojump-paa. Kaikkien kysymysten jälkeen käytiin vastauksia avoimesti läpi ja ihmisillä oli hauskaa. Osallistujat iloitsivat, kun saivat tietää, että oma vastaus oli oikein, mutta eivät hermostuneet sitä, että joukossa oli myös vääriä vastauksia. Seurustelu ja yhdessä olo oli merkittävässä roolissa tämän voimahetken aikana. Tässä teemapäivässä ihmiset jakoivat tarinoita omasta elämästään ja esille nousi myös ikäviä tapauksia, jolloin tunnelma ei ollut niin iloinen. Kaikki osallistujat olivat entuudestaan Hyvinvointikeskuksen asiakkaita ja osallistuvat säännöllisesti eläkeläisille järjestettävään toimintaan.

Ryhmäkeskusteluiden aineiston yläkategorioiksi muodostui sosiaalinen verkosto voimavarana, ryhmätoiminta osallisuuden vahvistajana ja sosiaaliseen aktiivisuuteen vaikuttavat asiat. Sosiaalinen verkosto voimavarana-yläluokka haarautui kahteen alaluokkaan, joita olivat sosiaalisten suhteiden vaikutukset mielen hyvinvointiin ja näkemykset yhdessäolosta. Ryhmätoiminta osallisuuden vahvistajana-yläluokka jakaantui taas ryhmätoiminnan hyötyihin ja voimaantumista tukeviin asioihin. Sosiaaliseen aktiivisuuteen vaikuttavat asiat haarautui kahteen alaluokkaan, joita olivat esteet ja heikentävät tekijät. Yhdistäväksi kategoriaksi muodostui ikäihmisten kokemukset yhdessä olost. (KUVIO 3)



## Sosiaalinen verkosto voimavarana

### Sosiaalisten suhteiden vaikutukset mieleen hyvinvointiin

Asiakkaat nostivat esille, että lapsenlapset tuovat iloa eläkeläisen elämään. Heidän kautta myös tyytyväisyys omaa elämää kohtaan vahvistuu. Asiakkaat kertoivat tarinoita lapsenlapsistaan ja kokivat, että ne ovat iso osa eläkeikäisen elämää. Asiakkaat olivat kiinnostuneita mitä heidän lapsien ja lastenlapsien elämään kuului.

*”Mulla on kolme lapsenlapsen lasta ja neljäs tulossa... niin mä oikeen eläydyn ja enemmän on elämäniloa kun taas näkee niitä.”*

Hyvinvointikeskuksen asiakkaiden puheista nousi esille, että yksinäisyys on yleistä. Asiakkaat toivat esille, että vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa antaa puhtia elämään. Eläkeläisten puheista saatiin selville, että yksinäisyyden tunteet lieventyvät sosiaalisen kanssakäymisen vaikutuksesta. Asiakkaat myös myötälivä, että silloin omat murheet katoavat hetkeksi ja unohtaa mieltä painavat asiat.

*”Aina on mukava tavata ihmisiä ja etenkin kun yksin asuu.”*

### Näkemykset yhdessäolosta

Yhteydenpito ympärillä oleviin tärkeisiin ihmisiin koettiin arvokkaaksi asiaksi. Asiakkaat olivat sitä mieltä, että pelkkä puhelukin ystävän tai vanhan tutun kanssa on merkityksellistä, vaikka ei kasvotusten tapaisikaan. Valtaosa asiakkaista mainitsi olevansa yksinasuvia, joilla sukulaiset eivät asuneet samalla paikkakunnalla.

*”Ollaan tutustuttu jo ennen koulua, koska hänen äiti oli samassa työpaikassa kuin minun isäni...Ei me niin useesti tavata mut kuitenkin. Se viel lujittu sillä kun meidän miehet oli kaverita. Nykyään me soitellaan ja tavataan.”*

Yhdessäolo koettiin huomattavaksi voimavaraksi, joka antaa lisävoimaa. Puheista nousi esille, että ikäihmisellä on aikaa enemmän ja muut ihmiset tuovat elämään sisältöä. Asiakkaat kuitenkin myös nostivat esille näkemyksen, että kaikki eläkeläiset eivät seuraa kaipa, vaan nauttivat yksin olosta.

*”Se on ihan kautta elämän ne ystävät ja tutut ja kaikki on niin kuin tärkeitä.”*

## Ryhmätoiminta osallisuuden vahvistajana

### Ryhmätoiminnan hyödyt

Ikäihmiset kokevat seurustelun olevan mukavaa ajankulkua. Puheenvuoroista kävi ilmi, että tärkeimmässä osassa on ihmisten tapaaminen, vaikka järjestetty toimintakin miellyttää. He myös mainitsivat, että riippuu paljon ihmisestä kuka haluaa ryhmätoimintaan osallistua, sillä joillain on suurempi kynnys lähteä kodin ulkopuolelle. Osallistuneet kokivat, että heille ei ole vaikeaa saada itseään liikkeelle kotoa.

*"Tämmöistä kaikkee, tää justniin, tää tuottaa kaikkea mukavaa tällaista yhdessä oloa, toisten kanssa juttelu. Tässähän vois vaik kuinka pitkään paasata tätä."*

Yhdeksi merkittävimmäksi ryhmätoiminnan hyödyksi osallistujat mainitsivat mahdollisuuden luoda uusia ystävyyssuhteita. Keskusteluissa nousi esille, että nämä ikäihmiset ovat tutustuneet uusiin ihmisiin Hyvinvointikeskuksessa järjestetyn ryhmätoiminnan kautta.

*"...Mulla on niin paljon, toi Pekka (nimi muutettu) sano et mä varmaan tunnen kaikki täällä, kun olen ollut niin monessa jutussa mukana niin sitä kautta."*

Ikäihmisten puheista tuli esille ajatuksia siitä, että ryhmätoiminnalla on myönteisiä vaikutuksia mielen hyvinvointiin. He nostivat itse esille, että ryhmätoiminta edistää hyvää oloa ja moni alakuloinen ihminen voisi saada avun järjestetystä ryhmätoiminnasta. He kokevat, että ryhmätoiminta antaa paljon ja että kaupunki järjestää ikääntyneille monipuolista ryhmätoimintaa, josta löytyy varmasti jokaiselle jotakin.

*"Lääkäri vois tietää tästä paikasta, niillä luultavasti potilaita joita vois lähettää tänne. Et sellaset jotka on masentuneita ja noin niin ne varmaan piristyis vähän tämmöisestä."*

Ikäihmiset nostivat itse keskustelussa esille, että kuuluminen yhteisöön on ikäihmisille järjestetyn ryhmätoiminnan selkeä hyöty. Eläkeläiset mainitsivat, että tuntuu hyvältä kuulua johonkin porukkaan. Keskusteluista kävi ilmi, että ikäihmiset kokevat itsensä merkityksellisiksi kun saavat olla osana yhteisöä.

*"Se, että kuuluu johonkin."*

### Voimaantumista tukevat asiat

Ikäihmiset olivat sitä mieltä, että muisteleminen on aivojumppaa ja virkistää samalla mieltä. Oman elämän kohokohdista ja tavallisimmistakin ajoista kertominen koettiin mieluisaksi. Omien mielipiteiden jakaminen toisten kanssa oli myös mieluisaa. Ikäihmisten puheista nousi esille, että muiden ihmisten tarinoita oli mukava kuunnella. Me vetäjät nostimme voimaantumisen- sana esille ja heidän mielestään nämä ovat heitä voimaannuttavia asioita.

"Silloin kun mä jäin eläkkeelle niin mä liityin eläkeläisseuraan, siellä mä olin niin kauan kun mä jaksoin kävellä tonne ylös seurakuntakeskukseen. Silloin oli aika paljon menoja, enkä ollut aina sunnuntainakaan kotona."

### **Sosiaaliseen aktiivisuuteen vaikuttavat asiat**

#### Esteet

Ikäihmiset mainitsivat, että terveysongelmat olivat syynä siihen, miksi joutuu jäämään yksin kotiin. Puheista kävi ilmi, että selkä- ja jalkavaivat olivat niitä vaivoja, jotka estivät lähtemisen kotoa pois. Tämä koettiin turhauttavaksi.

*"Joskus mut sit enemmän jos on selkä oikein huonos kunnos, niin ei sit voi lähteä. Ku se vie jaloistakin sitten voimat."*

Hyvinvointikeskuksen sijainti lähellä omaa kotia koettiin ratkaisevaksi tekijäksi. Asiakkaat nostivat esille, että jäisivät kotiin, jos täytyisi kävellä kovin pitkälle ja harmittelisivat sitä etteivät omista autoa. Lyhyen kävelymatkan päässä järjestettävä ryhmätoiminta mahdollistaa heidän osallistumisensa.

*"Ei tulis varmaan käytyä jos olis kaukana."*

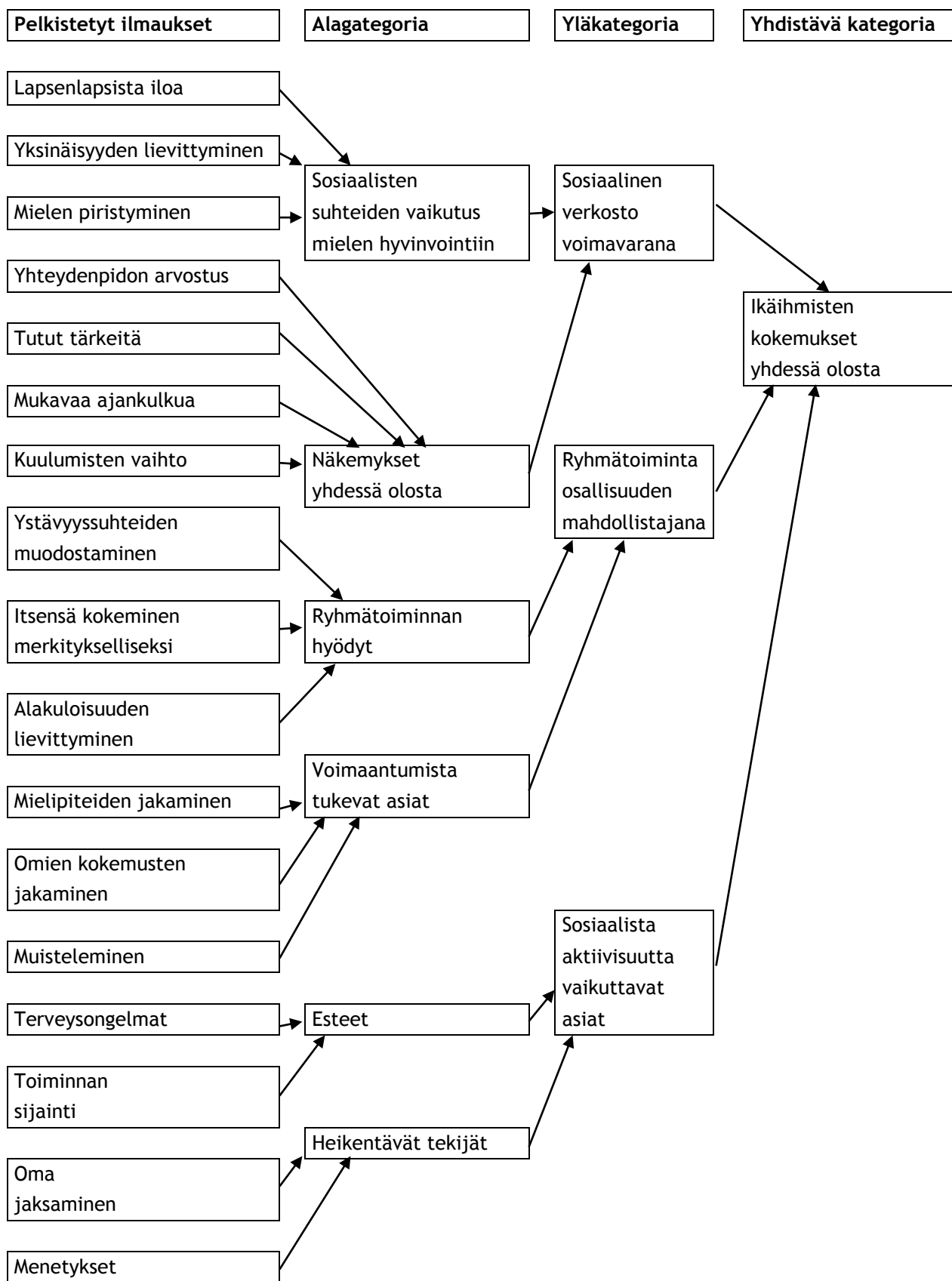
#### Heikentävät tekijät

Menetykset ja luopumiset nousivat ikäihmisten puheista esille. He jakoivat näitä tarinoita toistensa kanssa ja olivat sitä mieltä, että eläkeiässä on totuttava siihen, että ihmiset ympärillä vähenevät. He kokivat surutapausten vaikuttavan siihen, että saattaa helposti jäädä yksin kotiin eikä lähde liikkeelle.

*"Tämän vuosisadan puolella tapahtui kauhea muutos sukulaisissa. Eli kuusi kappaletta meni runsaassa vuodessa."*

Ikääntyneiden puheista kävi ilmi, että he eivät mielellään lähde kotoa pois, jos heille suunnattua toimintaa järjestetään kovin myöhäiseen kellonaikaan. Eläkeläiset mainitsivat myös, että silloin helposti laiskottaa.

*" Meillä on vielä talossa iltasin tapaamisia, mutta mä en jaks enää siihen aikaan liikkua."*



KUVIO 3: Yhdessäolo

#### 5.4.4 Ikäihmisten kokemukset liikunnasta

Viimeinen voimahetki pidettiin 30.10.2015 klo 14-16 ja teemana oli liikunta. Paikalle saapui kolme Hyvinvointikeskuksen eläkeikäistä asiakasta, joista yksi oli uusi asiakas. Aluksi seurustelimme ja vaihdoimme kuulumiset kahvien merkeissä. Tämän jälkeen pidimme ikääntyneille soveltuvan noin 15 minuuttia kestäneen jumpan, jonka olimme itse suunnitelleet ennakoon. Olimme keksineet itse jumppaan hauskoja, mutta ikäihmisille sopivia liikkeitä. Suurin osa jumpasta tehtiin istuen tuolilla, mutta muutama liike tehtiin myös turvallisesti seisten. Taululle olimme valikoineet Vain elämää- albumin, jonka kappaleet olivat tähän jumppaan sopivan mukaansa tempaavia.

Ikäihmiset olivat innokkaita eikä kukaan jättänyt osallistumatta liikuntahetkeen. Tunnelma oli iloinen, ihmiset hymyilivät ja kaikilla tuntui olevan hauskaa. Osallistujat vitsailivat keskenään meidän liikkeiden nimistä kuten "puuron hämmäntäminen" ja nauroivat. Koska iloa liikunnasta- hetkeen osallistujat olivat kaikki ikäihmisiä, niin päätimme keskittyä ryhmäkeskustelussa juuri ikäihmisen liikkumiseen. Osallistujat jakoivat paljon päivän teemaan liittyviä tarinoita, kuten lapsuudessa tehdyistä pitkistä hiihtolenkeistä oman isän kanssa. Tässäkin teemapäivässä korostui muistelu.

Ryhmäkeskusteluista saadun aineiston yläkategorioiksi muovautuivat syyt fyysiseen aktiivisuuteen, ikäihmisen liikkumista vahvistavat tekijät ja fyysistä aktiivisuutta heikentävät tekijät. Syyt fyysiseen aktiivisuuteen- yläluokka haarautui psyykkiset vaikutukset-alaluokkaan ja muut hyödyt-alaluokkaan. Ikäihmisen liikkumista vahvistavat tekijät-yläluokka jakaantui omaan asenteeseen, sosiaaliseen tukeen ja järjestettyyn toimintaan. Fyysistä aktiivisuutta heikentävät tekijät-yläluokka jakaantui ympäristöön ja omaan terveyteen. Yhdistäväksi kategoriaksi muodostui ikäihmisten kokemukset liikunnasta. (KUVIO 4)

#### Syyt fyysiseen aktiivisuuteen

##### Psyykkiset vaikutukset

Kaikki asiakkaat olivat tietoisia liikunnan tuomasta hyvästä olost, mikä näkyy pirteytenä. He nostivat keskustelussa esille, että liikunta parantaa ikäihmisen mielen hyvinvointia.

*"liikunta virkistää."*

*"pitää mielen hyvänä."*

Ikäihmiset kertoivat, että arjenaskareet hoituvat paremmin, kun ihminen huolehtii fyysisestä aktiivisuudestaan. Eräs asiakas nosti esille, että liikunnan avulla vastoinikäymiset eivät tunnu niin suurilta. Kaksi ikäihmistä myös mainitsi, että joskus suutuessaan lähtevät kävelylenkille, jonka jälkeen olo on rauhoittunut ja tällöin ihmettelee minkä takia oli suuttunut. Osallistujat nostivat esille, että liikkumisen avulla voi olla tyytyväisempi omaan elämään.

*"sietää paremmin elämää ja jaksaa."*

*"kaikki oli tyytyväisiä kun pääsi käymään sellasella lenkillä."*

### Muut hyödyt

Ikäihmiset kertoivat keskustelussa, että pitävät yllä fyysistä toimintakykyään liikunnan avulla. He olivat tietoisia, että fyysisellä aktiivisuudella voi vaikuttaa oman toimintakyvyn ylläpitämiseen ja sen edistämiseen. Esille nousi, että hyötyliikunta kuten marjastaminen ja haravointi nähdään hyvänä keinona oman toimintakyvyn säilyttämisessä.

*"Toisaalta minä ainakin sanoisin että fyysinen kunto pysyy. Muuten jos jäät tohon tuolille istuu niin alat ihmettelee miksi en pääse tuolista ylös"*

*"Haravointi itse, niin silloin on kädet ja jalat ja ajattelee kun joutuu laittaa lehdet kottikärryyn ni sit on myös selkä. "*

Ryhmäkeskustelussa nousi esille, että liikunnan harrastaminen on erinomainen keino saada päivään enemmän toimintaa. Ikäihmiset kertoivat, että tällöin aika menee nopeammin eikä tylsisty.

*"Tuo sisältöä päivään"*

### **Ikäihmisen liikkumista vahvistavat tekijät**

#### Oma asenne

Ikäihmiset nostivat keskustelussa esille, että ikäihmisen oma asenne ja motivaatio vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen ja sen määrään. Eräs asiakas kertoi, että pystyy hyvin tekemään jumppaliikkeitä, vaikka joutuu käyttämään liikkumiseen apuvälineitä. He yhtyivät mielipiteeseen, että jokainen ihminen on vastuussa omasta terveydestään.

*"Kaikenlaisia jumppia teen rollan kanssa."*

*"Koska se jos sä esimerkiksi jäät sängynpohjalle makaamaan ni siellä sitten oot."*

### Sosiaalinen tuki

Kaikki ikääntyneet kertoivat, että liikkuminen toverin kanssa on miellyttävämpää kuin yksin. Ikäihmiset kertoivat, että seuran saaminen vaikuttaa myös siihen, kuinka paljon liikuntaa harrastaa. He nostivat esille, että läheisen ihmisen kannustus liikkumiseen aktivoi heitä.

*"Yhdessä on paljon parempi, joo, se on justiin kun oltiin kolmen ryhmä mut nyt ne on jossain tuolla toisella puolella taivaalla, et minä oon yksin sitten jäljellä."*

*"Kun joku ottaa vähän hiasta niin sen jälkeen aloin tekemään kilometrin lenkkejä."*

Yhdessä liikkuminen nähtiin myös turvallisempaa kuin yksin liikkuminen. Ikäihmisiä kovasti huolestutti, että mistä saisi apua jos yksin ulkona ollessa sattuisi jotain.

*"varmaan on sitäki että et sä varmaan yksin lähtis, kun jää sinne niin kukaan ei tiedä mitään, pitää olla puhelin mukana."*

### Järjestetty toiminta

Ikäihmisille järjestettävät liikuntahetket olivat kaivattuja. Ikäihmiset nostivat esille, että liikunnasta saa enemmän hyötyä ryhmätoiminnan kautta. He kuvailivat, että liikkuminen on helpompaa kun tietää sen ajankohdan ja tällöin täytyy vain ilmestyä paikalle.

*"Että jotenkin virkistyy justiin ja sitte jotenkin vaan on että kyllä se mun mielestä on iso asia tämmösen näin järjestäminen."*

Ikäihmiset kertoivat keskustelussa, että ryhmätoiminta vaikuttaa ikäihmisen fyysiseen aktiivisuuteen. Ikäihmiset toivat esille, että heidän täytyisi lisätä liikunnan määrää ja kokivat, että ikäihmisille suunnatut liikuntahetket mahdollistaisivat sen. Kaikki myötäilivät ajatusta, että ikäihmisille pitäisi suunnata enemmän järjestettyä toimintaa liikunnan merkeissä. Asiakkaat yhtyivät mielipiteeseen, että järjestetyn toiminnan olisi hyvä sijaita lähellä omaa kotia. Ikäihmiset olivat sitä mieltä, että jokaiselle arkipäivälle olisi hyvä saada jonkinlaista järjestettyä toimintaa, jotta liikkuisi kodin ulkopuolelle.

*"no mä ainaki tykkään et vois olla lisää ryhmätoimintaa."*



*"sanotaan esimerkiksi liikuntaa voi järjestää yks päivä viikossa, torstai päivään olis kiva saada jotain."*

Ikäihmisten kertoivat oma-aloitteisesti, että liikuntahetkien järjestäminen ikäihmisille tukee heidän mielenterveyttään. Osa ikäihmisistä toi esille, että haluaisivat meidän jatkavan voimahetkien pitämistä etenkin järjestämällä heille liikuntahetkiä.

*"Täällä toivotaan enemmän tällaista, tää on mielenterveys asia."*

*"Kokeillaan että saadaan nämä tytöt tänne vetämään."*

### **Fyysistä aktiivisuutta heikentävät asiat**

#### Ympäristö

Ikäihmiset kertoivat keskustelussa, että kesällä tulee liikuttua enemmän kuin talvella, koska tämä on turvallisempaa. Ikääntyneet mainitsivat talvisään rajoittavan heidän liikkumista ulkona. He kertoivat, että talvisin jää helposti vain sisälle eikä ulos tee mieli mennä. Asiakkaat jakoivat omia talvella sattuneita loukkaantumiskokemuksiaan. Ikääntyneet olivat sitä mieltä, että talvisäällä ulkona liikkuesssa täytyy kokoajan varoa kaatumisia ja olla tarkkana.

*"se on varsinkin täällä Gammelbackassa ku kaupunki ei taho oikein hiekottaa. Tiedän sen itse, koska on kokenut sen. Ihan pyöreä jää, Mä en tiedä miten mä olin astunu siihen ja katkasin käden ja kaikkee muita ja ei muutaku sairaalaan."*

*"Joka talvi on kaatumistilanteita."*

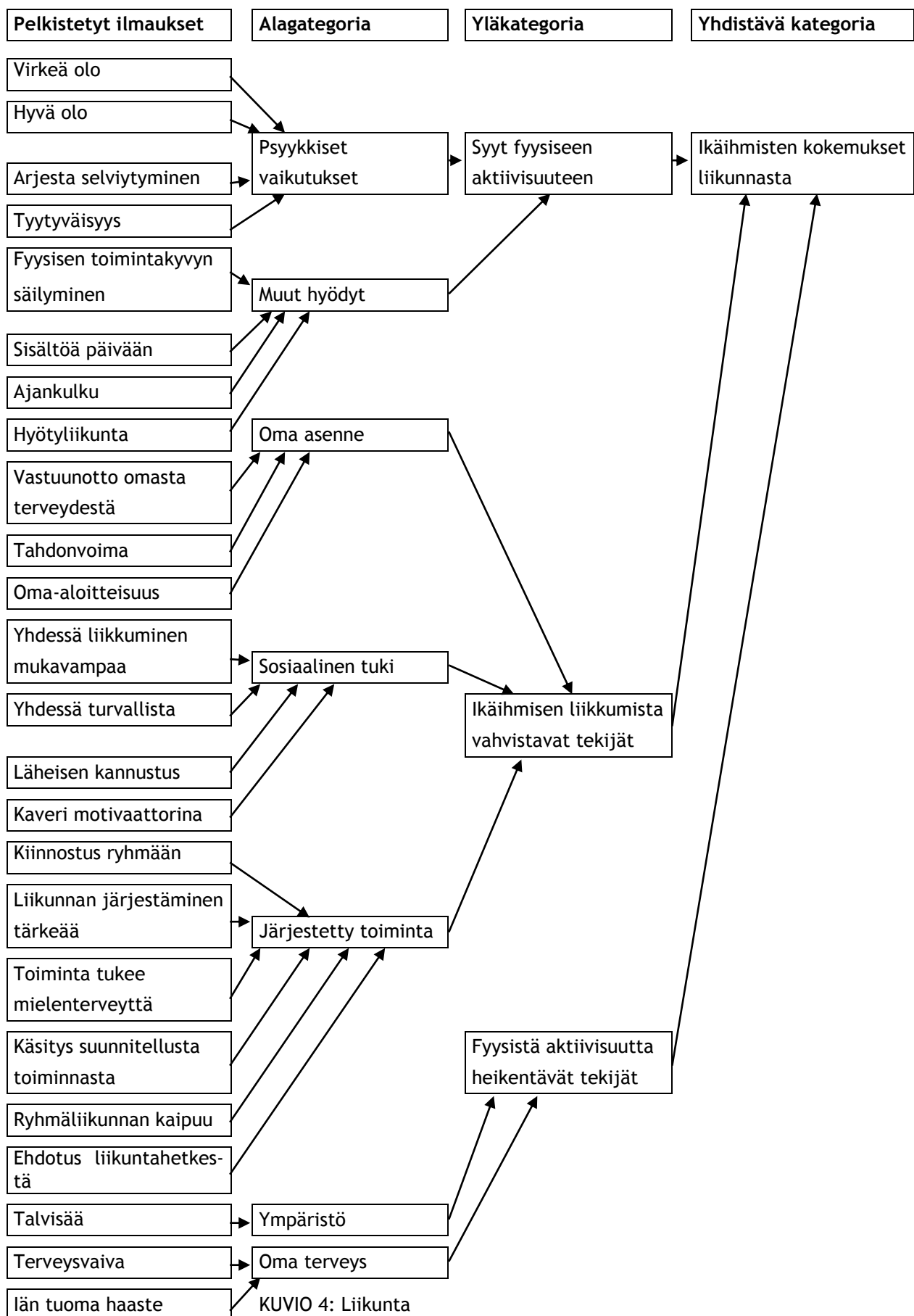
#### Oma terveys

Voimahetkien asiakkaat kertoivat, että joskus omat terveysvaivat tulevat liikkumisen esteeksi. Asiakkaat jakoivat paljon kokemuksiaan migreenistä ja epileptisistä kohtauksista. Huimaus koettiin ikäväksi vaivaksi, joka vaikuttaa heikentävästi fyysiseen aktiivisuuteen.

*"mua huippaa."*

Asiakkaat kertoivat, että nuorempana oli helpompaa lähteä liikkumaan. He kertoivat, että ikä tuo mukanaan haasteita ja helposti jää makaamaan sohvalle, jos ei ota itsestään niskasta kiinni.

*"Kyl mulla ainaki on vaikeempi saada itsensä liikkeelle."*



## 6 Pohdinta

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Selvitimme opinnäytetyössämme, miten ikääntyneet kokevat rentoutumisen, luovuuden, liikunnan ja sosiaalisten suhteiden vaikuttavan heidän mielen hyvinvointiinsa. Opinnäytetyömme tulokset vahvistavat teoreettista viitekehystämme niin, että edellä mainitut asiat vaikuttavat myönteisesti Hyvinvointikeskuksen asiakkaiden mielen hyvinvointiin. Nämä asiat lisäävät ikäihmisten osallisuutta ja voimaantumista. Voimahetkiin osallistuneet Ikäihmiset kokivat sosiaalisten suhteiden olevan heidän merkittävin voimavaransa. Ikäihmisten mielestä ryhmätöinnillä oli suuri merkitys heidän mielen hyvinvoinnille ja toivoivat, että ikäihmisille suunnattua ryhmätöimintää lisättäisiin, koska kokevat sen tukevan ja edistävän heidän mielenterveyttään.

Yksinäisyyden tunteet olivat ikääntyneillä yleisiä ja yhdessä oleminen lievitti näitä tunteita. Lapset ja lastenlapset toivat elämäniloa näille ikäihmisille ja he kokivat yhteyden pitämisen omiin läheisiin tärkeänä. Keskikylän tutkielma (2009, 53-54) vahvistaa tätä näkemystä, että ikääntyneet kokevat sosiaalisten suhteiden kuuluvat vahvasti arkielämään. Puhelinsoitot vanhoilla tutuille ja lastenlapsien näkeminen nähdään merkityksellisinä tapahtumina. Hyvinvointikeskuksen asiakkaat kokivat sosiaalisten suhteiden olevan huomattava voimavara ja näkivät ikääntyneille järjestetyn ryhmätöiminnan mahdollistavan heidän sosiaalisen aktiivisuuden. Osallistuminen päivätoimintaan toi asiakkaille hyvän mielen ja lisäsi tyytyväisyyttä elämään. Suvanto (2014, 42-43) toteaa päivätoiminnan tukevan kotona asuvan ikääntyneen sosiaalista osallisuutta ja hänen mukaansa joukkoon kuulumisen koetaan merkitykselliseksi, sillä se antaa ikäihmiselle voimaantumisen tunteita.

Ikäihmiset kokevat, että sosiaalisella tuella on olennainen vaikutus myös fyysiseen aktiivisuuteen, sillä yhdessä liikkuminen koettiin antoisampana ja turvallisempana. Liikunta nähtiin oivaksi keinoksi lievittää negatiivisia tunteita ja sitä kautta sai hyvän mielen. Kuhasen (2009, 32-33, 35) mukaan liikunnan harrastaminen vaikuttaa suotuisasti ikäihmisen tyytyväisyyteen ja ympäristön turvallisiksi kokevat ikäihmiset ovat fyysisesti aktiivisempia kuin he, jotka kokevat sen turvattomaksi. Asiakkaamme olivat sitä mieltä, että liikunnan harrastaminen virkistää ja sen avulla jaksaa paremmin arkipäivän haasteista. Ikäihmiset liikkuvat oman kunnon mukaan ja ottivat huomioon liikkumista rajoittavat tekijät. Helkala (2012, 47-48.) lisää tähän, että sosiaalinen verkosto vaikuttaa painavasti siihen, kuinka kotona asuvan ikäihmisen fyysinen aktiivisuus säilyy.

Hyvinvointikeskuksen asiakkaat kokivat rentoutumisen olevan miellyttävää ja mieli puhdistui ikävistä asioista, jolloin sai levollisuuden tunteen. Rentoutuminen vaikutti suotuisasti mielen hyvinvointiin ja he harkitsivat sen ottamista osaksi arkea. Monosen (2006, 86) mukaan rentoutumisharjoitusten myötä ihminen rauhoittuu ja jännittyneisyys lieventyy, jolloin oma olo tuntuu paremmalta. Hyvinvointikeskuksen ikäihmiset kokivat myös musiikin olevan voimaannuttavaa ja tutut kappaleet saivat heidät muistelemaan. Asiakkaat kokivat, että musiikkihetken jälkeen myönteinen ajattelu lisääntyi, jolloin heillä oli tyytyväisempi olo omaan elämään. Vanhala (2010, 47) tarkentaa, että musiikki lisää ikäihmisten psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia tuomalla arkielämään uusia elämyksiä.

## 6.2 Eettiset kysymykset

Aihe oli meille erittäin mieluinen ja kiinnostava. Meille molemmille terveyttä edistävä toiminta oli tuttua jo aikaisemmasta projektista ja se oli lähellä meidän sydäntä. Keräsimme teoreettisen viitekehyksen tukemaan järjestämäämme toimintaa ja se koostui lähinnä tutkimuksista. Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen (2010, 160) kuvaavat, että perehtymällä kunnolla omaan aiheeseen, tulee tutkijoiden hankkiman tiedon olla niin luotettavaa kuin mahdollista. Tätä he kuvaavat tunnollisuuden vaatimukseksi. Rehellisyys näkyi työssämme niin, että halusimme tuoda esille saamamme tulokset juuri sellaisina kuin ne ovat, vääristelemättä totuutta. Minimoimme mahdolliset haitat tiedostamalla ne uhat, jotka saattaisivat vaikuttaa toimintaamme. Huomioimme asiakkaamme kunnioittamalla heidän yksityisyyden suojaa esimerkiksi kysymällä lupaa ryhmäkeskustelujen videoimiseen joka kerta.

Kuulan (2006, 124) mukaan oleellista on myös yksityisyyden kunnioittamisen lisäksi itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Tutkittavalla itsellään täytyy olla mahdollisuus päättää miten paljon hän haluaa yksityiselämästään antaa, missä tarkoituksessa ja kenelle. Huolehdimme työssämme siitä ettei kenenkään ihmisarvoa loukata. Kiinnitimme huomiota myös siihen ettemme pakota tai painosta ketään asiakasta avautumaan kaikkien ihmisten edessä, jos hän ei siihen ollut halukas. Minimoimme ihmisarvon loukkaamisen mahdollisuuden myös sillä tavalla ettemme pimitäneet missään vaiheessa tietoa asiakkailta ja vastasimme rehellisesti heidän kysymyksiinsä. Tällä tavalla turvasimme luottamuksellisuutta ja toimimme samalla itsensä hyvän kuvan asiakkaille.

Kankkusen ym. (2010, 172) mukaan tutkimuksen eettisyyteen liittyy vahvasti myös kollegiaalinen arvostus, mikä tarkoittaa sitä, että toista osapuolta ei saa väheksyä. Tämä näkyi meidän työssämme niin, että keskustelimme niistä asioista arvostavasti, joista meillä oli eri näkemys. Huomioimme, että meillä molemmilla saattaa olla erilaiset tulkinnat ja mielipiteet, jolloin meidän keskinäinen vuorovaikutus oli merkittävässä roolissa.

### 6.3 Luotettavuus

Opinnäytetyömme perustui tutkittuun tietoon ja se ei sisällä meidän omia oletuksia. Omalle työlle sokeutumisen ehkäisemiseksi meitä oli kaksi opiskelijaa tekemässä tätä opinnäytetyötä. Tällöin saimme aineiston tarkastelemiseen enemmän näkökulmia, jolloin tulee käytyä sitä mahdollisimman laajasti läpi. Ryhmäkeskustelutilanteessa meitä oli kaksi havainnoijaa, jolloin pystyimme havainnoimaan ryhmätilannetta tarkasti. Toinen meistä oli puhuja ja toinen kirjur, joka havainnoi kokoajan ryhmäkeskustelujen etenemistä ja tunnelmaa. Jokainen ryhmäkeskustelu video kuvattiin, joka edesauttoi täsmällistä dokumentointia, johon pyrimme. Kuukaan asiakkaista ei kieltäytynyt videokuvauksesta, kun kysyimme lupaa. Osa asiakkaista ilmaisi, etteivät edes muistaneet tilanteen taltioimista. Kuvauksen avulla pystyimme helposti palaamaan aineistoon tarpeen tullen.

Kankkunen ym. (2010, 160) kuvaavat, että uskottavuus havainnollistaa hyvin sitä, kuinka onnistuneesti tutkijat saavat aineistosta muodostettua luokituksia. Heidän mukaan on hyvä käyttää erilaisia taulukoita ja liitteitä, sillä tällöin analyysin vaiheet tulevat hyvin esille. Kuvasimme aineistosta saadut tulokset selkeästi, jolloin välttyimme väärinkäsityksien tekemiseltä. Perehdyimme sisällönanalyysin tekemiseen perinpohjin, jolloin saimme aikaan tarkoituksenmukaiset luokitukset. Kävimme läpi perusteellisesti kuvatun aineiston materiaalin ja perehdyimme siihen kunnolla. Vahvistimme ryhmäkeskustelun avulla saatuja tuloksia käyttämällä suoria lainauksia henkilöiden puheista. Lisäsimme opinnäytetyöhömmme kuviot jokaisesta ryhmäkeskustelun aineistosta, jolloin pelkistykset ja luokitukset näkyivät selkeästi lukijalle.

## 7 Lähteet

Aaltola, E. & Valli, R. (toim.) 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS kustannus.

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4., uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Ala- Poikela, H. 2010. Hyvinvointi-käsitteenä ja edistämisen kohteena. Lapin Yliopisto: Pro gradu. Viitattu 30.8.2015  
[http://www.firstbeat.fi/userData/firstbeat/tiedostolataukset/Ala-Poikela\\_2010.pdf](http://www.firstbeat.fi/userData/firstbeat/tiedostolataukset/Ala-Poikela_2010.pdf)

Egström, A. 2013. Hoitotyön näkemyksiä taiteesta ja kulttuurista vanhusten hoitotyössä. Jyväskylän Yliopisto: Pro gradu. Viitattu 27.9.2015.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40684/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201301141038.pdf?sequence=1>

Elo, S. & Isola, A. 2007. Ikääntyneiden haastattelun erityispiirteitä. Hoitotiede 20 (4): 215-225.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 2005. Tampere: Vastapaino.

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystenhoitajan osaaminen. 1. painos. Helsinki: Edita.

Helkala, O. 2014. Vanhojen yksinasuvien naisten sopeutuminen toimintakyvyn heikkenemiseen. Tampereen Yliopisto: Pro gradu. Viitattu 2.5.2015.  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83420/gradu05800.pdf?sequence=1>

Ikonen, E-R & Julkunen, S. 2008. Kehittyvä kotihoito. 1.-2. painos. Helsinki: Edita.

Jansson, A. 2011. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen : tutkimus Ystäväpiiri-toiminnasta. Jyväskylän Yliopisto: Pro gradu. Viitattu 20.4.2015.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40422/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201211243066.pdf?sequence=1>

Juvakka, T., Kohonen, M., Kylmä, J. & Pietilä, A-M. 2006. Toivoa vahvistavat hoitotyön auttamismenetelmät- metasynteesi. *Hoitotiede* 19 (2): 68-71.

Kajainen, A., Lipponen, K & Litovaara, A. 2006. Voimavarat käyttöön: Ratkaisukeskeinen ajattelutapa. Duodecim.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00012&p\\_teos=onn](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00012&p_teos=onn)

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2010. Tutkimus hoitotieteessä. 1.-2. painos. Helsinki: WSOY.

Keskikylä, S. 2009."Ruokaa, sopivasti seuraa, ystäviä, lepoa, ajanvietettä..." Päiväkirja-aineistoon pohjautuva narratiivinen tutkimus kuuden kotona asuvan vanhan ihmisen arkielämästä. Tampereen Yliopisto: Pro gradu. Viitattu 30.4.2015.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81099/gradu03931.pdf?sequence=1>

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet.4.,uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Koskenvuo, M. & Mattila, K. 2009. Terveystiedon edistämisen ja sairauksien ehkäisemisen periaatteet. Terveyskirjasto: Kustannus oy Duodecim. Viitattu 15.5.2015.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00001&p\\_haku=terveyden%20edist%C3%A4minen](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00001&p_haku=terveyden%20edist%C3%A4minen)

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. 1.-2. painos. Helsinki: WSOY.

Kuhanen, R. 2009. Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi ikääntyneillä. Jyväskylän Yliopisto: Pro gradu. Viitattu 20.4.2015.

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/20031/Raimo%20Kuhanen\\_Gradu\\_2009.pdf?sequence=3](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/20031/Raimo%20Kuhanen_Gradu_2009.pdf?sequence=3)

Kurikkala, P. Kääriäinen, M., Kyngäs, H ja Elo, S. 2015. Hoitoon sitoutumisen edistämiseksi toteutetut interventiot ja niiden vaikutukset ikääntyneillä - integroitu katsaus. *Hoitotiede* 27 (1): 8,10-11.

Kuula, A. 2006. Yksityisyyden suoja tutkimuksessa. Teoksessa Hallamaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali. (toim.) *Etiikkaa ihmistieteille*. Helsinki: Hakapaino.



Laine, A., Ruishalme, O., Siven, O & Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa. 8., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Laitila, M. & Pietilä, A-M. 2011. Työntekijöiden käsityksiä asiakkaan osallisuudesta mielenterveys- ja päihdetyössä. Tutkiva Hoitotyö 10 (1): 25-27.

Lunnela, J., Kyngäs, H. & Hupli, M. 2005. Glaukoomapotilaan hoitoon sitoutuminen ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Hoitotiede 18 (3): 155-156.

Lyyra, T-M., Pikkarainen, A & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.

Mononen, P. 2006. Rentoutumista sekä salissa että vedessä. Jyväskylän Yliopisto: Pro gradu. Viitattu 20.4.2015.

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9652/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006505.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9652/URN_NBN_fi_jyu-2006505.pdf?sequence=1)

Mäkinen, B., Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2006. Luopuminen ikääntyneiden henkilöiden ryhmäkeskusteluissa. Hoitotiede 19 (5): 248-257.

Noppiari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. 1. painos. Tammi.

Pietilä, A-M., Varjoranta, P. & Matveinen, M. 2009. Perusterveydenhuollon henkilöstön näkemyksiä terveyden edistämisestä - arvoperusta toiminnan kehittämiseen. Tutkiva hoitotyö 7 (3): 6-7.

Pirskanen, M., Laukkanen, E., Varjoranta, P & Pietilä, A-M. 2013. Nuorten päihteiden käyttö ja voimavarat - kouluterveydenhoitajan toteuttaman varhaisen tuen intervention arviointi. Hoitotiede 25 (2): 118-129.

Pynnönen, K. 2006. Sosiaalinen aktiivisuus kotona asuvana selviytymisen ennustajana ikääntyvillä ihmisillä. Jyväskylän Yliopisto: Pro gradu. Viitattu 6.9.2015.

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8381/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006396.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8381/URN_NBN_fi_jyu-2006396.pdf?sequence=1)

Sarvimäki, A., Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. 1. painos. Helsinki: Edita Prima.

Silfverberg, P. 2001. Ideasta projektiksi. Projektisuunnittelun käsikirja. Helsinki: Edita. Viitattu 7.11.2015.

<http://www.mol.fi/esf/ennakointi/raportit/pvopas.pdf>

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. 2012. liikunta. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 15.5.2015.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075#NaN>

Suomen Projekti-Instituutti Oy. Vaatimukset projektimallille. Viitattu 7.11.2015.

[http://www.projektiinstituutti.fi/ratkaisut/projektimalli\\_ja\\_projektinhallinnan\\_menetelmat/vaatimukset\\_projektimallille](http://www.projektiinstituutti.fi/ratkaisut/projektimalli_ja_projektinhallinnan_menetelmat/vaatimukset_projektimallille)

Suvanto, S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Jyväskylän Yliopisto: Pro gradu. Viitattu 23.5.2015.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/44367#>

Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Viitattu 8.9.2015.

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/taiteesta-ja-kulttuurista-hyvinvointia>

Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 10.8.2015.

<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Tilastokeskus. Ryhmähaastattelu. Viitattu 25.5.2015.

<https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/05/>

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia.3.,uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Tuloisela-rutanen, M-S. 2012. Elämäkokemukset ja koherenssin tunne - typologinen tutkimus grounded theory -metodologiaa soveltaen. Turun yliopisto: Pro gradu. Viitattu 2.9.2015.

<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/84858/AnnalesC348Tuloisela-Rutanen.pdf?sequence=1>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Helsinki: Tammi.

Turjamaa, R., Hartikainen, S. & Pietilä, A-M. 2011. Kotona asuvien iäkkäiden ihmisten voimavarat - systemoitu kirjallisuuskatsaus. Tutkiva Hoitotyö 9 (4), 10-11.

Vaarama, M., Luoma, M-L., Hertto, P., Mukkila, S. & Manninen, O. 2006. Helsingin kotihoidon laatu ja kohdennustehokkuus sekä asiakkaiden elämänlaatu: Care Keys- projektin tutkimuksia. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto: Tutkimuksia 2006:4. Viitattu 10.9.2015.

[http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/e3d246804a1563d89749f7b546fc4d01/06\\_4\\_hkotihoito.pdf?MOD=AJPERES](http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/e3d246804a1563d89749f7b546fc4d01/06_4_hkotihoito.pdf?MOD=AJPERES)

Vainio, A. 2009. Rentoutuminen. Terveyskirjasto: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 20.9.2015. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kha00088](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00088)

Valtonen, A. 2005. Ryhmäkeskustelu- millainen metodi?. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) haastattelu.

Vanhala, K. 2010. Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyväs-  
läisessä palvelutalossa. Jyväskylän Yliopisto: Pro gradu. Viitattu 30.8.2015.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/23182/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201004131511.pdf?sequence=1>

Virtanen, H. 2006. Pitkäaikaissairaiden ikäihmisten minäkäsitys ja elämänhallinta. Tampereen Yliopisto: Pro gradu. Viitattu 17.5.2015.

<http://uta32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/93756/gradu01279.pdf?sequence=1>

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Edita.

Liitteet

Liite 1. Mainos

## **Voimahetket Gammelbackan hyvinvointikeskuksessa alkavat**

Laurea Porvoo AMK:n hoitotyön opiskelijat tulevat järjestämään voimahetkiä lokakuulle



Voimahetket järjestetään aina perjantaisin **klo 14-16**.

<b>Perjantaina 9 .10</b>	<i>Hyvä mieli-hetki</i>
<b>Perjantaina 16.10</b>	<i>Luovuus-hetki</i>
<b>perjantaina 23 .10</b>	<i>Yhdessä enemmän-hetki</i>
<b>Perjantaina 30 .10</b>	<i>Iloa liikunnasta- hetki</i>

Hetkiin sisältyy mm. kahvittelua, taidetta, seurustelua, aivojumbppaa, musiikkia sekä liikuntaa ja tämä kaikki tapahtuu tietenkin mainiossa seurassa.

Tule mukaan meidän hetkiimme!

- Jokaiseen järjestämäämme päivään kuuluu ilmainen kahvitarjoilu
- Osallistuminen ilmaista ja kaikille avoin ryhmä

Osoite: Gammelbackan Hyvinvointikeskus, Tornipolku 10



## Liite 2. Ryhmäkeskustelun runko

Ryhmäkeskusteluiden runko jokaiselle kerralle (rentoutus, luovuus, yhdessä olo & liikunta)

1. Miltä kyseinen hetki teistä tuntui?

(Tarkoituksena aloittaa keskustelu kevyellä kysymyksellä, johon ihmiset saavat vastata vapaasti. Voimahetkestä keskustellaan yhdessä yleisesti, jonka jälkeen syvennyttään teemaan tarkempien kysymysten avulla.)

2. Mitä tämä hetki teille antoi?

(Haluamme tietää konkreettisia, positiivisia asioita, joita asiakas sai järjestetyn ryhmätoiminnan kautta.)

3. Miten tämä hetki vaikutti teidän tämänhetkiseen olotilaan?

(Tarkoituksena saada selville hieman eri näkökulmasta, miten hetki vaikutti heihin. halutaan tietää mahdolliset psyykkiset, sosiaaliset ja fyysiset vaikutukset, joita asiakas huomaa itsessään esimerkiksi musiikin vaikutukset esimerkiksi mitä tapahtuu mielessä ja kehossa.)

4. Kuinka voimahetki eli itse teema vaikutti teihin?

(Syvennyttään lisää aiheeseen ja keskityttään päivän teemaan. Esitetään asiakkaille lisäkysymyksiä tarkentamaan vastauksia. Selvitetään nousiko asiakkaiden mieleen jotain kehitettävää toiminnassamme ja korostamme, että saa nostaa esille myös näitä kehittämiskohteita.)

5. Miten te koette oman vointinne tämän ryhmätoiminnan jälkeen?

6. Onko vielä jotain, mitä haluatte jakaa voimahetkestä meidän kaikkien kanssa?

7. Kiitämme osallistumisesta ja mainostamme asiakkaille seuraavaa voimahetkeä

## Liite 3. Esimerkit pelkistyksistä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistykset
<i>"Mulla on kolme lapsenlapsen lasta ja neljäs tulossa... niin mä oikeen eläydyn ja enemmän on elämäniloa kun taas näkee niitä."</i>	Lapsenlapsista iloa
<i>"Et sellaset jotka on masentuneita ja noin niin ne varmaan piristyi vähän tämmöises-tä."</i>	Alakuloisuuden lievittyminen
<i>"Aina on mukava tavata ihmisiä ja etenkin kun yksin asuu."</i>	Yksinäisyyden lievittyminen
<i>"Se että kuuluu johonkin."</i>	Itsensä kokeminen merkitykselliseksi
<i>"Mulla on yks tuttu, kenen kanssa ollaan melkein saman ikäisiä, hän on pari kuukautta nuorempi. Ollaan tutustuttu jo ennen koulua, koska hänen äiti oli samassa työpaikassa kuin minun isäni...Ei me niin useesti tavata mut kuitenkin. Se viel lujittu sillä kun meidän miehet oli kavereita. Nykyään me soitellaan ja tavataan."</i>	Yhteydenpidon arvostus
<i>"Se on ihan kautta elämän ne ystävät ja tutut ja kaikki on niin kuin tärkeitä."</i>	Tutut tärkeitä

<p><i>"Mulla on niin paljon, toi Jussi sano et mä varmaan tunnen kaikki täällä, kun olen ollut niin monessa jutussa mukana niin sitä kautta."</i></p>	<p>Ystävyyssuhteiden muodostaminen</p>
<p><i>"Sain alakoulussa 10 joskus, ihan vaan sen takia kun mä uskalsin käyttää värejä...Mä oon aina tykänny väreistä."</i></p>	<p>Kokemusten jakaminen</p>
<p><i>"Silloin kun mä jäin eläkkeelle niin mä liityin eläkeläisseuraan, siellä mä olin niin kauan kun mä jaksoin kävellä tonne ylös seurakuntakeskukseen. Silloin oli aika paljon menoja, enkä ollut aina sunnuntainakaan kotona."</i></p>	<p>Muisteleminen</p>
<p><i>"Joskus mut sit enemmän jos on selkä oikein huonos kunnos, niin ei sit voi lähteä. Ku se vie jaloistakin sitten voimat."</i></p>	<p>Terveysongelma</p>
<p><i>"Mä en ainakaan pysty kävelemään pidemmälle kuin tänne, sit täytyy olla auto."</i></p>	<p>Toiminnan sijainti</p>
<p><i>"Tämän vuosisadan puolella tapahtui kauhea muutos sukulaisissa. Eli kuusi kappaletta meni runsaassa vuodessa."</i></p>	<p>Menetykset</p>